

YİNE YENİDEN ŞEFFAF...

LİNKEDİN NEDİR? NASIL  
ETKİN KULLANILIR?

GEÇİKTİĞİN İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİM

YIKIM, HAFIZA VE  
ÖLÜMSÜZLÜK  
ÜZERİNE...  
'İÇ ZAMAN'

2018 OSCAR ÖDÜLLERİ

TAYVAN FENER FESTİVALİ

CNR KİTAP FUARI

ÇOCUK GELİŞİMİ FUARI

MERCEDES-BENZ  
FASHION WEEK İSTANBUL

HIIT NEDİR?

KIŞ AYLARINDA  
VÜCUDUNUZU  
BESİNLERLE KORUYUN

ÖMÜR GEDİK

"10 Parmağında 10 Marifet"



**You Media Adına imtiyaz Sahibi ve  
Genel Yayın Yönetmeni**  
İsmail Çağlayan ÜVEZ

**Editöryal Yönetmen**  
Hazal CANKURTARAN

**Editör**  
Bilgesu BİBER

**Seyahat Editörü**  
Çağrı DEMİRHAN

**Kurumsal İletişim Direktörü**  
T. Sertaç KAVUKÇUER

**Sanat Yönetmeni**  
Özlem KARALAR

**Bilgi İşlem / Web Master**  
3D Comnet

**Mali İşler Danışmanı**  
Savaş TÜRKMEN

**Hukuk Danışmanı**  
Aksoy & Kesmen Avukatlık Bürosu

**Destekleyenler**  
Provice Architecture And Design, Bade'm Restoran,  
Büşranur KAYGI, Taş Güvenlik, Tunalı Fotoğraf

**Yönetim Yeri**  
Uğur Mumcu Caddesi Turgutlu Sokak 44/4  
G.O.P. Çankaya - ANKARA  
0312 446 1923

**youmediaworks.com**  
info@youmediaworks.com

#### **Yazılar**

Volkan ONURLU  
Abdullah Raşit GÜLHAN  
Diyetisyen Zeynep SUBAŞI  
Fusun GÖKSEL  
Yrd. Doç. Dr. Gamze ŞENBURSA  
Ömer KORKMAZ  
Cenk ERDEM  
Halime USTA  
Gizem SOLAK  
Kubilay Kaan AYDIN  
Bilge Dilara DOKUZCAN  
Gizem Fatma Çetin  
Asude EVRENSEL SÖNMEZ  
Barışcan GÜNEY  
İsmail GÖKYEZ

# YOU MEDIAWORKS

**YEAR: 1    ISSUE: 12**

*Yazılı izni alınmadan ve kaynak gösterilmeden kısmen ya da tamamen kopyalanamaz.  
Yazıların sorumluluğu yazarlarına, ilanların sorumluluğu reklam verenlere aittir.*



# YOU MEDIA

## WORKS

2018 OSCAR Ödülleri

Tayvan Fener Festivali

CNR Kitap Fuarı

Çocuk Gelişimi Fuarı

Pazılı Kısır Sarma  
Bilge Dilara DOKUZCAN

LinkedIn Nedir? Nasıl Etkin Kullanılır?

Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul

Tiyatro- Ankara-İstanbul-İzmir

Konser- Ankara-İstanbul-İzmir

Vizyonda Bu Ay

Yıkım, hafıza ve ölümsüzlük üzerine...  
'İç Zaman'  
Sergi

Geciktiğin İçin Teşekkür Ederim  
Kitap

Dünyanın En Komik Adamı  
Kitap

Tırtıl Tontini  
ve Neşeli Aydede  
Kitap

Atatürk Köşesi

Kış Aylarında Vücudunuzu Besinlerle Koruyun  
Zeynep Subaşı

HIIT Nedir?  
Volkan Onurlu

10 Parmağında 10 Marifet  
Ömür Gedik

Bağırsağımızın Sağlıklı Olması Neden Önemlidir?  
Yrd. Doç. Dr. Gamze ŞENBURSA

# BU AY





*You Media*  
*Genel Yayın Yönetmeni*

## *Mart sayısı ile tekrar merhabalar,*

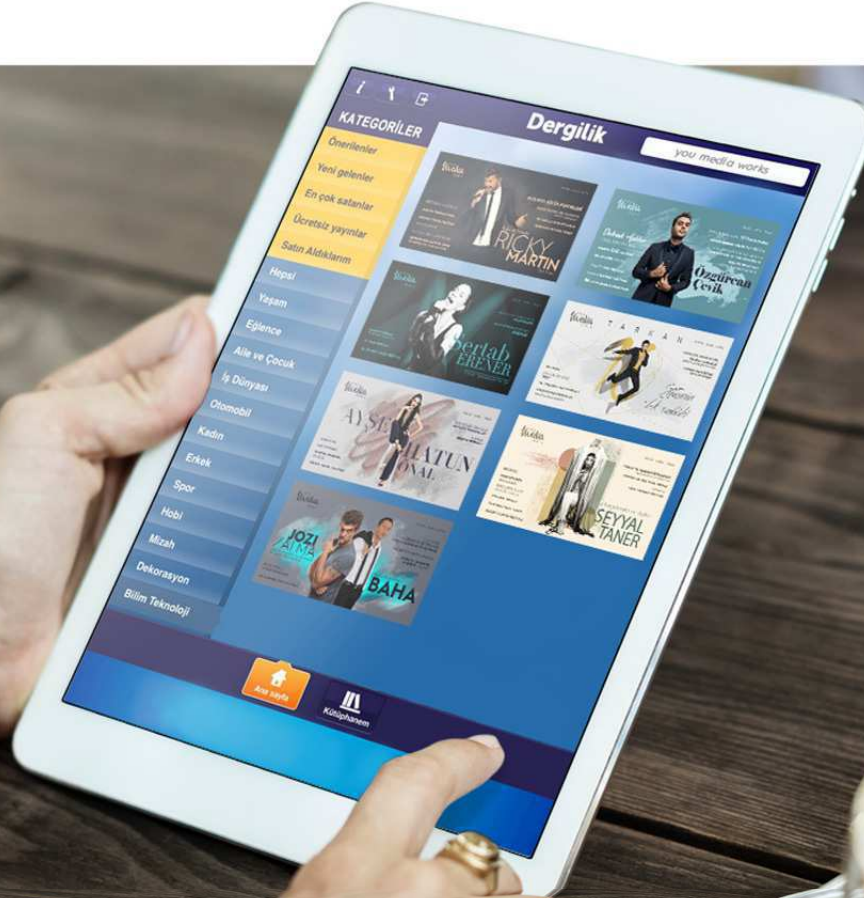
Bu ay yazımda özellikle teşekkürlere yer vermek istiyorum. Bundan tam 1 yıl önce büyük bir heyecanla yeni kurmuş olduğumuz şirketimiz You Media Works ailesinin yeni nesil interaktif dergisi You Media Mag'ın ilk sayısı ile karşınıza çıktık. Önemli deneyimler ve çalışmalar sonucunda başladığımız dergimiz de bugün temelleri sağlam bir şirket, özel bir ajans ve genç bir kadro ile işini severek yapan insanların emeklerinin karşılığını görüyoruz. Çalışma arkadaşlarımız, yazarlarımız, röportajını yapmış olduğumuz ünlüler, reklamları ile destek olan partnerlerimiz, girişimimizi destekleyen ailelerimiz ve siz değerli okuyucular! Geçtiğimiz 1 yıl boyunca o kadar güzel övgüler aldık ki her geçen gün daha iyisini yapmayı, yaptıklarımızdan ders çıkararak daha yukarılara çıkmayı kendimize hedef koyduk ve emin adımlarla kimseyi kırmadan ilerlemeye devam ediyoruz ve edeceğiz. Güncel teknolojilerin hayatımızın içinde oldukça fazla yer alması ve ileride daha fazla yer alacağına görülmesi bizlerin ne kadar doğru işler yaptığını gösterir vaziyettir. Bugün Türkiye'nin ilk interaktif dergisi olarak piyasada ve hafta Turkcell Dergilikte kendine yer bulan dergimiz, sizlere her zaman kaliteli içerik, güncel konular, röportajlar, bilim-teknoloji, sağlık, spor, diyet-beslenme, kadın, çocuk, stil, moda, hayvan dostlarımız, gurme, sinema, opera bale, konserler, kitaplar, sinemalar ve daha birçok konu ile sizlerle buluşmak için heyecanlanmamak elde değil. Bize tevazu gösterip sabırla sayılarımızı beklediğiniz ve olumlu geri dönüşleriniz için tekrar çok çok çok teşekkür ederiz.

Dergimizde bu ay; Kapak röportajında genç kardeşimiz İsmail Gökgez'in özel soruları ile Ömür Gedikli ağırladık. Yine özel röportaj köşemizde sevgili Cenk Erdem, Mahmut Tuncer'in kızı Gizem Tuncer ile keyifli bir sohbet yapıp müziğe ve kendisine dair güzel bir sohbet gerçekleştirdi. Yurt dışı gezi bölümümüzde Lviv'e, yurt içi gezi bölümümüzde Ardahan'a yer verdik. Güncel köşemizde Mercedes Benz Fashion Week, CNR Kitap Fuarı, Oscar Ödül Töreni gibi önemli ve merak edilen konuları haber haline getirdik. Spor, sağlık, diyet beslenme, sosyal medya, gurme, bilim-teknoloji, hayat bilgisi, moda ve daha birçok konuda yine dolu dolu bir içerikle, dijital dünyada Türkiye'nin en genç ve ilk interaktif dergisi olan You Media Mag'ın Mart sayısı ile keyif dolu zamanlar geçirmenizi diliyorum.

*En derin saygı, sevgi ve güzellikleri  
birlikte yaşamak dileğimle,*

*Çağlayan ÜNEZ*







YOU  
Media  
WORKS



K. Atatürk



# DUR YOLCU!

Bilmeden gelip bastığı  
Bu toprak, bir devrin battığı yerdir.  
Eğil de kulak ver, bu sessiz yığın  
Bir vatan kalbinin attığı yerdir.

Çanakkale Şehitlerine  
Şu Boğaz harbi nedir? Var mı ki dünyada eşi?  
En kesif orduların yükleniyor dördü beşi,  
Tepeden yol bularak geçmek için Marmara'ya  
Kaç donanmayla sarılmış ufacık bir karaya.

Ne hayâsızca tehaşşüd ki ufuklar kapalı!  
Nerde -gösterdiği vahşetle- "Bu bir Avrupalı!"  
Dedirir: Yırtıcı, his yoksulu, sırtlan kümesi,  
Varsa gelmiş, açılıp mahbesi, yâhud kafesi!

Eski Dünya, Yeni Dünya, bütün akvâm-ı beşer,  
Kaynıyor kum gibi... Mahşer mi, hakikat mahşer.  
Yedi iklimi cihânın duruyor karşısında,  
Ostralya'yla beraber bakıyorsun: Kanada!

Çehreler başka, lisanlar, deriler rengârenk;  
Sade bir hâdise var ortada: Vahşetler denk.  
Kimi Hindû, kimi yamyam, kimi bilmem ne belâ...  
Hani, tâ'ûna da zuldür bu rezil istilâ!

Ah, o yirminci asır yok mu, o mahhlûk-i asil,  
Ne kadar gözdesi mevcud ise, hakkıyla sefil,  
Kustu Mehmetçiğin aylarca durup karşısına;  
Döktü karnındaki esrârı hayâsızcasına.

Maske yırtılmasa hâlâ bize âfetti o yüz...  
Medeniyyet denilen kahbe, hakikat, yüz­süz.  
Sonra mel'undaki tahribe müvekkel esbâb,  
Öyle müdhîş ki: Eder her biri bir mülkû harâb.

Öteden sâikalar parçalıyor âfâkı;  
Beriden zelzeleler kaldırıyor a'mâkı;  
Bomba şimşekleri beyninden inip her siperin;  
Sönüyor göğsünün üstünde o arslan neferin.

Yerin altında cehennem gibi binlerce lâğam,  
Atılan her lâğamın yaktığı yüzlerce adam.  
Ölüm indirmede gökler, ölü püskürmede yer  
O ne müdhîş tipidir: Savrulur enkâz-ı beşer...

Kafa, göz, gövde, bacak, kol, çene, parmak, el ayak,  
Boşanır sırtlara, vâdilere, sağnak sağnak.  
Saçıyor zırha bürünmüş de o nâmerd eller,  
Yıldırım yaylımı tûfanlar, alevden seller.

Veriyor yangını, durmuş da açık sinelere,  
Sürü halinde gezerken sayısız tayyâre.  
Top tüfekten daha sık, gülle yağan mermiler...  
Kahraman orduyu seyret ki bu tehlide güler!

Ne çelik tabyalar ister, ne siner hasmından;  
Alınır kal'a mı göğsündeki kat kat iman?  
Hangi kuvvet onu, hâşâ, edecek kahrına râm?  
Çünkü te'sis-i ilâhî o metin istihkâm.

Sarılır, indirilir mevki'-i müstahkemler,  
Beşerin azmini tevkif edemez sun'-i beşer;  
Bu göğüslerse Hudâ'nın ebedî serhaddi;  
"O benim sun'-i bedî'im, onu çiğnetme" dedi.

Âsım'ın nesli... diyordum ya... nesilmiş gerçek:  
İşte çiğnetmedi nâmusunu, çiğnetmeyecek.  
Şûhedâ gövdesi, bir baksana, dağlar, taşlar...  
O, rükû olmasa, dünyâda eğilmez başlar...

Vurulmuş tertemiz alnından, uzanmış yatıyor,  
Bir hilâl uğruna, yâ Rab, ne güneşler batıyor!  
Ey, bu topraklar için toprağa düşmüş, asker!  
Gökten ecdâd inerek öpse o pâk alnı değer.

Ne büyüksün ki kanın kurtarıyor Tevhid'i...  
Bedr'in arslanları ancak, bu kadar şanlı idi.  
Sana dar gelmeyecek makberi kimler kazsın?  
"Gömelim gel seni tarihe" desem, sığmazsın.

Herc ü merc ettiğin edvâra da yetmez o kitâb...  
Seni ancak ebediyyetler eder istiâb.  
"Bu, taşındır" diyerek Kâ'be'yi diksem başına;  
Ruhumun vahyini duysam da geçirsem taşına;

Sonra gök kubbeyi alsam da ridâ namıyla,  
Kanayan lâhdine çeksem bütün ecrâmıyla;  
Mor bulutlarla açık türbene çatsam da tavan,  
Yedi kandilli Süreyyâ'yı uzatsam oradan;

Sen bu âvizenin altında, bürünmüş kanına;  
Uzanırken, gece mehtâbı getirsem yanına,  
Türbedârın gibi tâ fecre kadar bekletsem;  
Gündüzün fecr ile âvizeni lebriz etsem;

Tüllenen mağribi, akşamları sarsam yarana...  
Yine bir şey yapabildim diyemem hatıranâ.

Sen ki, son ehl-i salibin kırarak salvetini,  
Şarkın en sevgili sultânı Salâhaddin'i,  
Kılıç Arslan gibi iclâline ettin hayran...  
Sen ki, İslâm'ı kuşatmış, boğuyorken hüsrân,

O demir çenberi göğsünde kırıp parçaladın;  
Sen ki, ruhunla beraber gezer ecrâmı adın;  
Sen ki, a'sâra gömülse taşacaksın... Heyhât!  
Sana gelmez bu ufuklar, seni almaz bu cihât...

Ey şehid oğlu şehid, isteme benden makber,  
Sana âguşunu açmış duruyor Peygamber.

Mehmet Akif Ersoy

18 MART  
ÇANAKKALE GEÇİLMEZ





**KUZU  
EFFECT**

ANKARA İNŞAAT GRUBU



**KUZU  
GRUP**



**TOKİ**

**444 79 69**  
kuzueffect.com

2080 Şişli Cad. No : 1/A  
Oran - Çankaya / Ankara

**2018 TESLİM**

No: 1







Arritel  
culture

ima  
CONCEPT

sidcorsa  
"masif kapı"

[www.imaconcept.com.tr](http://www.imaconcept.com.tr)

Beytepe Mahallesi  
Kanuni Sultan Süleyman Bulvarı  
5387. Cadde No: 23/38  
Çankaya / ANKARA  
Tel: 0312 236 11 30 - 33





Restaurant otomasyon sisteminde şirketiniz için doğru tercih...

## VegaWIN A5 HER SEKTÖR İÇİN MUHASEBE SİSTEMLERİ

CRM  
SATIN ALMA - ORDERMAN  
SICAK SATIŞ - ARMADA  
SAYIM  
HESAP GÖR

STOK ANALİZİ  
YÖNETİCİ PANELİ  
VEGA REPORT SERVER  
LOGISTIC  
BARKOD - KARE BARKOD

MÜŞTERİ PUAN TAKİP  
SET STOK  
KIOSK  
TEKNİK SERVİS  
ÜRETİM - İZLENEBİLİRLİK



☎ 0312 428 63 53

🌐 [vegayazilim.com.tr](http://vegayazilim.com.tr)

☎ 0312 428 14 60

✉ [info@vegayazilim.com.tr](mailto:info@vegayazilim.com.tr)

📍 Mutlukent Mah. 1964. Sk. No: 15 Ümitköy/ANKARA

Vega Yazılım Bir "Vega Grup Şirketleri" Yazılım Kuruluşudur.



# CHECK INN

/Suite / Loft

Muhteşem mimarisi ve iç dizaynı ile misafirlerinin konforunu sağlamak adına son teknolojiden faydalanmakla beraber, illüstratörlerin özel koleksiyonları ile otel genelini ve odaları süsleyerek, teknoloji ve sanatı iç içe sunmaktadır.



Check Inn, Ankara'nın kalbinin tüm coşkusuyla attığı Çankaya Filistin Caddesi'nde yer alıyor.

Ankara'nın kültürel zenginlikleri, gece hayatı ve eğlence seçenekleri sizi karşılamaya hazırlanıyor.

Önemli şirket merkezleri ve alışveriş merkezlerinin yanı sıra, Büyükelçilikler, Türkiye Büyük Millet Meclisi, Bakanlıklar, Cumhurbaşkanlığı, Başbakanlık ve kongre merkezlerine yürüme mesafesindedir.

Ankara'nın en gözde caddesi olan Filistin Caddesi'nde bulunan Check Inn, yoğun iş görüşmeleri sebebiyle seyahat eden konuklar kadar, sadece Ankara'nın güzelliklerini yaşamak isteyenler için de beklentilerin fazlasıyla karşılandığı dinlendirici ve ayrıcalıklı bir konaklamanın anahtarıdır.

Otelimizde 4 loft, 3 Suite, 33 standart olmak üzere toplam 40 oda bulunmaktadır. Ayrıca 2 adet Lobby Lounge, Restaurant ve Ankara manzaralı Check Out Restaurant, Spa Merkezi, Spor Salonu ve Toplantı Salonu misafirlerimizin hizmetindedir.



FİLİSTİN CADDESİ NO:1 GOP  
ÇANKAYA - ANKARA / TURKEY

[www.checkinnankara.com](http://www.checkinnankara.com)

T: +90 (312) 474 40 40

F: +90 (312) 474 40 41

E: [hello@checkinnankara.com](mailto:hello@checkinnankara.com)



Bir İskandinav Esintisi...

# HOTEL CİNNAH

İskandinav esintilerini bulabileceğiniz,  
retro tarz rahatlatıcı,  
dingin ve ferah odalarımızdan  
**ayrılmak istemeyeceksiniz.**

Ortaya çıkan estetik, doğal malzemeler, hafif renkler ve dikkat gerektiren zanaat ile karakterize edilmiştir. Otelin genelinde özel tasarlanmış mobilya ve titizlikle seçilmiş sanat objeleri, konuk deneyiminin çerçevesini ustalıkla çiziyor. Otelin ruhu, yaratıcı sanat, kültür, moda, mobilya ve yemek karışımından oluşur...



*Daha fazla kalmak isteyeceksiniz...*

Cinnah, Ankara'yı Ankara yapan tüm unutulmaz tarihi ve kültürel bölgelere, gece hayatının eğlence seçeneklerine, dünyanın önde gelen lüks markalarını barındıran alışveriş merkezlerine ve önemli şirket merkezlerinin yanı sıra, konser salonlarına ve kongre merkezlerine kolay ulaşılabilir olması sayesinde iş ve tatil seyahatleri için ideal bir lokasyon.

Cinnah Caddesi üzerinde toplu taşıma seçeneklerini kullanarak Ankara'ya hâkim olabilir, şehrin favori semti Tunalı'ya yürüyebilir, Kuğulu Park'ta oturabilir, merkez Kızılay'a 10 dakika içinde inebilirsiniz.

Önemli şirket merkezleri ve alışveriş merkezlerinin yanı sıra, Büyükelçilikler, Türkiye Büyük Millet Meclisi, Bakanlıklar, Cumhurbaşkanlığı, Başbakanlık ve kongre merkezlerine yürüme mesafesindedir.



Otelimizde 4 küçük, 62 standart, 8 deluxe, 2 superior ve 1 king olmak üzere toplam 77 oda bulunmaktadır.

Ayrıca 1 adet açık lobby, Nord Restaurant ve 2 adet toplantı salonu misafirlerimizin hizmetindedir.

Cinnah Caddesi No:3  
Çankaya - ANKARA / TURKEY

email: [info@hotelcinnah.com](mailto:info@hotelcinnah.com)

[www.hotelcinnah.com](http://www.hotelcinnah.com)

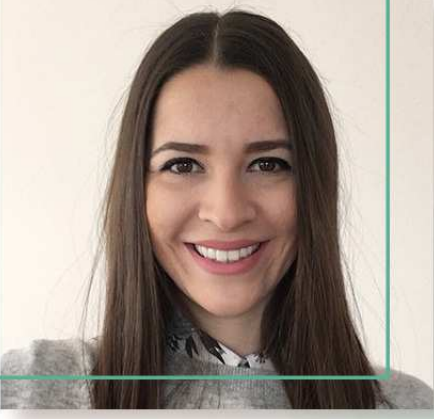
Tel: +90 (312) 221 40 01  
Fax: +90 (312) 221 40 02



# COFFEE SHOP /

Coffee shop, Ankara'nın kalbi Cinnah Caddesi'nde kahve, çay, soğuk içecek, sandwich kek ve pastalardan oluşan zengin ve özenle seçilmiş menüsü ile hizmetinizdedir.





**SELİN ERKUL**  
**Beslenme ve Diyet Uzmanı**

Vuslat Bakay Beslenme Eğitimi  
ve Diyet Danışmanlık Merkezi

# HER YAŞTA FORMDA OLMAK

Formda olmanın yaşı yoktur. Formda kalmak, her yaşta düzenli fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi içeren bir yaşam şeklidir. Ne kadar erken başlanırsa sağlık için o kadar iyi olur. Her yaşta ve yaşamın her aşamasında kendi potansiyelinizin en fazlasını yapın. Besin seçimi ve fiziksel aktiviteyi gereksinimlerinize adapte ederek, kişisel alışkanlık ve yaşam biçimi haline getirerek sağlıklı olabilirsiniz.

İyi beslenme ve düzenli fiziksel aktivite formunuzu geliştiren yaşam şekli ile ilgili ayrılmaz iki alışkanlıktır. Yaşam şekilleri ile ilgili diğer kararlarda sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Yeterli uyku, sigara içmeme, stresi kontrol altına alma ve düzenli olarak tıbbi kontroller yaptırmak bunlardan birkaçıdır.

## FORMDA KALMADA BESLENMENİN ÖNEMİ

Yaşamın her aşamasında sağlıklı beslenme, formda kalmanın yakıtıdır. Beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir. Beslenme; sağlığı korumak geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir.

İyi beslenen çocuklar ve gençler büyür, gelişir, daha iyi öğrenir. Doğru beslenme, sağlıklı bir gebeliğe ve emzirmeye de yardımcı olur. Sağlıklı beslenme ve aktif yaşam kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlar.

Bazı hastalıkların görülme riskinin azalmasını ve üretken çalışmayı sağlar. Kalp hastalıkları, bazı kanserler, diyabet, felç ve osteoporoz dünyada sakatlık ve ölümlerin başlıca sebebidir. Bu sorunların oluşumunu belirgin bir seviyede azaltmak sağlıklı beslenmeye bağlıdır. İyi beslenme şişmanlık, diyabet, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol riskini ve böyle ciddi hastalıklar için tüm risk faktörlerini azaltır.

Kendinizi bu sağlık sorunlarından korumak için ailenizin sağlık geçmişini ve ailesel risk faktörlerinizi bilmelisiniz. Aynı zamanda rutin sağlık kontrollerinizi yaptırmayı ihmal etmemelisiniz.







# Vuslat BAKAY

*Beslenme ve Diyet Uzmanı*



dytvuslatbakay



vuslatbakay@gmail.com



0312 220 22 41 - 0530 992 22 41



Muhsin Yazıcıoğlu Cad. 1436. Sk.  
Akgül Apt. 1/13 Çukurambar / Çankaya



YOU  
Media  
WORKS



Güncel



*Dünyanın en prestijli*  
**Break dans şampiyonası**  
*İzmir'e geliyor!*



Her yıl dünyanın en iyi B-boy'unun belirlendiği dünyanın en prestijli break dans yarışması Red Bull BC One Cypher'ın Türkiye ayağı bu yıl İzmir'de düzenleniyor.

17-18 Mart 2018 tarihlerinde şehri break dans ile buluşturacak olan Red Bull BC One Cypher'da 17 Mart Cumartesi günü Bornova Originin'de ön eleme turları ve break dans atölyeleri yer alacak.



18 Mart Pazar günü Bornova Container Hall'da gerçekleşecek final karşılaşmasında ise dünyaca ünlü İngiliz DJ Renegade sahnede olacak. Pazar günü ayrıca b-boylar için beslenme gibi konuları kapsayan bir oturum gerçekleşecek.

### **Bu sene final İsviçre'de**

İzmir'de gerçekleşecek Red Bull BC One Cypher'ın Türkiye ayağının ardından büyük final İsviçre'de gerçekleşecek. Böylece ilk kez 2004 yılında İsviçre'nin Biel kentinde gerçekleşen yarışmanın finali 14 yıl sonra yine İsviçre'ye dönmüş olacak. Bu büyük yarışmada Türkiye'yi temsil edebiliriz diyorsan başvurular, [www.redbull.com.tr/bcone](http://www.redbull.com.tr/bcone) adresinde.



# 'OKU'

teması altında 1.000 üzerinde etkinlik  
kitapseverlerle buluşuyor



## Uluslararası CNR Kitap Fuarı 10 Mart'ta başlıyor

CNR EXPO Yeşilköy'de 20 ülkeden yerli ve yabancı 350 yayınevinin katılımı ile düzenlenecek 5. Uluslararası CNR Kitap Fuarı 10 Mart'ta başlıyor.



İstanbul'un merkezinde metro, metrobüs, marmaray gibi tüm ulaşım araçlarına yakın bir lokasyonda konumlanan ve her kış kitapseverleri CNR EXPO Yeşilköy çatısı altında buluşturan CNR Kitap Fuarı, 10-18 Mart tarihlerinde düzenleniyor. Okurların merakla beklediği hafta haline dönüşen CNR Kitap Fuarı, Alfa, Martı, Doğan Kitap, Timaş, Epsilon, Tübitak, Profil, Beyaz Balina, İz, Kırmızı Kedi, Yeditepe, Ötüken, Edam, Yapı Kredi Yayınları, İş Bankası Yayınları, İnsan, Erdem, Pegasus, Kültür AŞ Yayınları'nın da aralarında bulunduğu yurt içi ve yurt dışından 350 yayınevinin katılımı ile yapılacak.

## Fuarın onur yazarı edebiyatın usta yazarı Alev Alatlı olacak

Pozitif Fuarlık ve Basın Yayın Birliği iş birliğinde organize edilecek CNR Kitap Fuarı'nın onur yazarı edebiyat alanında Cumhurbaşkanlığı Kültür ve Sanat Büyük Ödülü'nü alan Alev Alatlı olacak. Türk edebiyatının usta yazarı Alev Alatlı, CNR Kitap Fuarı'nda gerçekleştirilecek söyleşi, sohbet ve imza günlerinde sevenleri ile bir araya getirilecek. Fuarda ayrıca Alev Alatlı için hazırlanacak özel bölümde Batı'ya Yön Veren Metinler, Beyaz Türkler Küstüler gibi yazarın öne çıkan kitapları sergilenecek.



## 1.000 üzerinde etkinlik

Yurt içi ve yurt dışından yüzlerce yazarı konuk etmeye hazırlanan CNR Kitap Fuarı'nın bu yılki teması "OKU" olacak. Temaya uygun olarak fuarda gerçekleştirilecek etkinliklerde, okumanın önemi ve kitapların hayatımız üzerindeki gücünü ifade edecek 1.000'in üzerinde etkinlik gerçekleştirilecek. Fuar kapsamında düzenlenecek düşünce ve ruh dünyamızın mimarı Üstat Necip Fazıl Kısakürek'in özel sergisine ziyaretçilerin ilgisi büyük olacak. Kısakürek'in özel eşyalarından oluşacak sergide, eserleri ve insanların üzerlerindeki etkilerine dair sesli, görüntülü, basılı malzemeler ve şiirleri sergilenecek.

## 450 binin üzerinde ziyaretçi bekleniyor

Öğretmenler, öğrenciler, yayıncılar, kitabevleri, kütüphaneciler, tercüme büroları, gazeteciler, yazarlar, editörler, yayınevi, yazar telif ajansları ve okurların yoğun ilgi gösterdiği CNR Kitap Fuarı, 25 bin metrekare alanda organize edilecek. İstanbul Valiliği, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Kültür A.Ş. ve KOSGEB tarafından da desteklenen fuar, geçtiğimiz yıl 407 bin 317 okur tarafından ziyaret edildi. Bu yıl fuara, 450 binin üzerinde ziyaretçi bekleniyor.



Özgün konseptiyle eşsiz bir fuar:



# Çocuk Gelişimi Fuarı

Çocuk Gelişimi Fuarı 15-18 Mart 2018 tarihleri arasında İstanbul Fuar Merkezinde ikinci kez düzenleniyor.

Çocuk Gelişimi Fuarı 0-10 yaş arası çocuklarımızın; sosyal, duygusal, zihinsel, kültürel ve bedensel açıdan iyi yetiştirilmesine katkı sağlamak amacıyla ilk kez geçtiğimiz yıl düzenlendi. Bu yıl Mart ayında ikincisi düzenlenen fuarda; Eğitim Setleri, Kitaplar, Danışmanlık Merkezleri, Oyunlar, Oyuncaklar, Robotik Kodlama Ürünleri, Atölye Programları ve daha birçok materyal ve hizmet sergileniyor.

Hem anne-babalar hem de kreş ve anaokulu öğretmenleri ve yöneticileri için kaçırılmaması gereken bir fuar!

Hiç kuşkusuz her anne babanın isteği, çocuklarının iyi şekilde yetişmesini sağlayarak onları geleceğe tam donanımlı olarak hazırlamaktır. Bu fuarda hem ebeveynler hem de okul öncesi eğitim kurumlarının öğretmenleri ve yöneticileri çocukların iyi gelişimi için sunulan en güncel materyal ve hizmetleri "bir arada" inceleme fırsatı bulabiliyorlar. Çocukları geleceğe iyi hazırlamak için ihtiyaç duyulan bu eşsiz buluşma platformu Türkiye'de önemli bir ihtiyaca cevap veriyor.



## Çocuklarımızın yeteneğini keşfedelim!

Çocuk Gelişimi Fuarında, ürün ve hizmetlerin yanı sıra; seminer, söyleşi, çocuk gelişim atölyeleri gibi yönlendirici, eğitici etkinlikler de uzmanlar eşliğinde düzenleniyor. Tüm ziyaretçileri kapsayacak şekilde tasarlanan etkinliklere katılanlar hem eğitimlerden faydalıyor hem de eşsiz deneyimler kazanıyor.

## E-bilet kaydını yaptıranlara fuar girişi ücretsiz!

Çocuk gelişimi konusuna ilgili olan herkes [www.cgfuari.com](http://www.cgfuari.com) üzerinden e-bilet kaydı yaptırarak, fuarı ücretsiz ziyaret edebiliyor. E-bilet kaydı yaptırmayanlar ise 5 TL'lik giriş ücreti ödeyerek fuarı gezip etkinliklere katılabiliyor. 0-10 yaş grubu çocuklar için ise fuar ücretsiz.



# FEDER & OFENBACH

17 MART  
2018

## Elektronik Müziğin Sevilen İsimleri 17 Mart'ta İstanbul'da: Feder (Live) & Ofenbach

Fransa'dan çıkan ve son dönemde isimlerinden sıkça bahsettiren Feder ve Ofenbach 17 Mart 2018'de Volkswagen Arena'da müzikseverlerle buluşuyor. Dansa doyacağınız bu geceyi sakın kaçırmayın.

Feder (Hadrien Federiconi) Fransız elektronik müziğinin yeni gözdelelerinden. Shazam'ın tarihi boyunca en çok etiketlenen 50. sanatçısı olmayı başaran Parisli DJ'in özenle düşünülmüş ritimleri, bağımlılık yaratan melodileri ve şaşırtıcı synth sesleriyle dolu bir canlı performans ile dinleyicileri büyülemeye hazırlanıyor. 'Goodbye', 'Lordly' ve 'Breathe' gibi unutulmayan şarkılarını ve çok daha fazlasını canlı dinleyeceğimiz unutulmayacak bir gece için hazır olun!

Parisli elektronik müzik ikilisi Ofenbach ise Dorian Lo ve César de Rummel'den oluşuyor. 2014 yılında bir araya gelen bu iki müzisyenin ortak noktası deep house türüne olan sevgileri ve bunu daha önce hiç duyulmamış bir şekilde rock müzik ile birleştirmeyi hayal etmeleri. 'Be Mine' ve 'Katchi' şarkılarıyla şimdiden dünya listelerinde kendilerine yer edinen Ofenbach, 17 Mart gecesi İstanbul'da müzikseverlere muhteşem bir gece yaşatacak.





# SONUÇTA ROKET YAPMIYORUZ

03-04  
MART  
2018

## TÜRKİYE'DE BİR İLK!

BEYOND24,  
FİLM ENDÜSTRİSİNİ  
"FİLM İŞ FUARI" NDA  
BULUŞTURUYOR

FİLM ENDÜSTRİSİ'NİN KALBİ,  
USTA İSİMLERDEN KONFERANSLAR VE  
HEYECAN VERİCİ ATÖLYELERLE  
BEYOND24'TE ATİYOR.



Geçtiğimiz yıl vizyona giren Blue belgeselinin yapımcısı ve Cannes'te gösterim yapan Djam filminin ortak yapımcısı Güverte Film tarafından düzenlenen ve 03- 04 Mart tarihlerinde Kadir Has Üniversitesi Haliç Kampüsü'nde gerçekleşecek olan Beyond 24, Türkiye'nin ilk 'Film İş Fuarı'nı film sektörüyle buluşturmaya hazırlanıyor.

Türkiye'de ilk kez gerçekleşecek etkinlikte, film endüstrisinin bugününe ve yarına dair ne varsa Beyond 24'te konuşulmasının yanı sıra etkinliğe katılacak usta isimler de hikayelerini ve hayallerini paylaşacaklar.

'Biliyoruz film yapmak zor iş ama sonuçta roket yapmıyoruz.' sloganı ile yola çıkan ve 2 gün boyunca sinema sektörüne yeni adım atmış öğrencilerin sinema alanında yapılan işlerde kendilerini daha iyi ve daha donanımlı hissetmelerini sağlayacak ve yeteneklerini ortaya koyacak etkinliklerin olacağı BEYOND 24'te, öğrenciler veya yeni mezunlar sektörde yer alan farklı deneyim ve bilgileri birbirleriyle tartışma fırsatı bulacaklar.

Sinema sektöründe Türkiye'de ilk kez Beyond 24 kapsamında gerçekleşecek 'Film İş Fuarı', sektörün her düzeyinden katılımcıya hitap ederek, sektördeki işveren ve iş arayışında olan kişileri ortak bir platformda buluşturmayı hedefliyor. İş hayatının başında ya da iş hayatına yeni girecek olanların sektör uzmanları ile tanışıp iş seçeneklerini değerlendirecekleri 'Film İş Fuarı'nın yanı sıra katılımcıları Beyond 24'te konferanslardan atölyelere, panellerden ustalık sınıflarına 60'a yakın etkinlik ve heyecan verici deneyimler bekliyor.

# SIRLAR HAYALLER HİKAYELER





## 16. Uluslararası Gezici Filmmor Kadın Filmleri Festivali Başlıyor 10 Mart – 10 Mayıs 2018



Kadınlarla kadınlar için sinema yapmak üzere kurulan Filmmor Kadın Kooperatifi, bu yıl Uluslararası Gezici Filmmor Kadın Filmleri Festivali'nin 16.'sını düzenliyor. 10 Mart'ta İstanbul'da başlayacak festival, 10 Mayıs'a kadar Trabzon, İzmir, Antalya, Bodrum, Mersin, Adana, Diyarbakır dahil 8 şehirde kadınlarla buluşmaya hazırlanıyor. Festival Baharı, Filmmor'un ardından, Uçan Süpürge ile devam edecek.

16. Filmmor Kadın Filmleri Festivali'nde izleyiciler "kadın yönetmenlerin" "kadın filmlerinden" öte, sinemaya ve hayata farklı kadrarlar açan kadınların, 21. yüzyılın ustalarının "sinemayla dansını" izleme olanağı bulacak. Türkiye ve dünyadan 48 filmle birlikte söyleşiler, atölyeler, toplu gösterimlerle dolu bir program sunacak festival bu yıl: "Ne Söz Biter, Ne Yol, Ne de Düş" diyor.

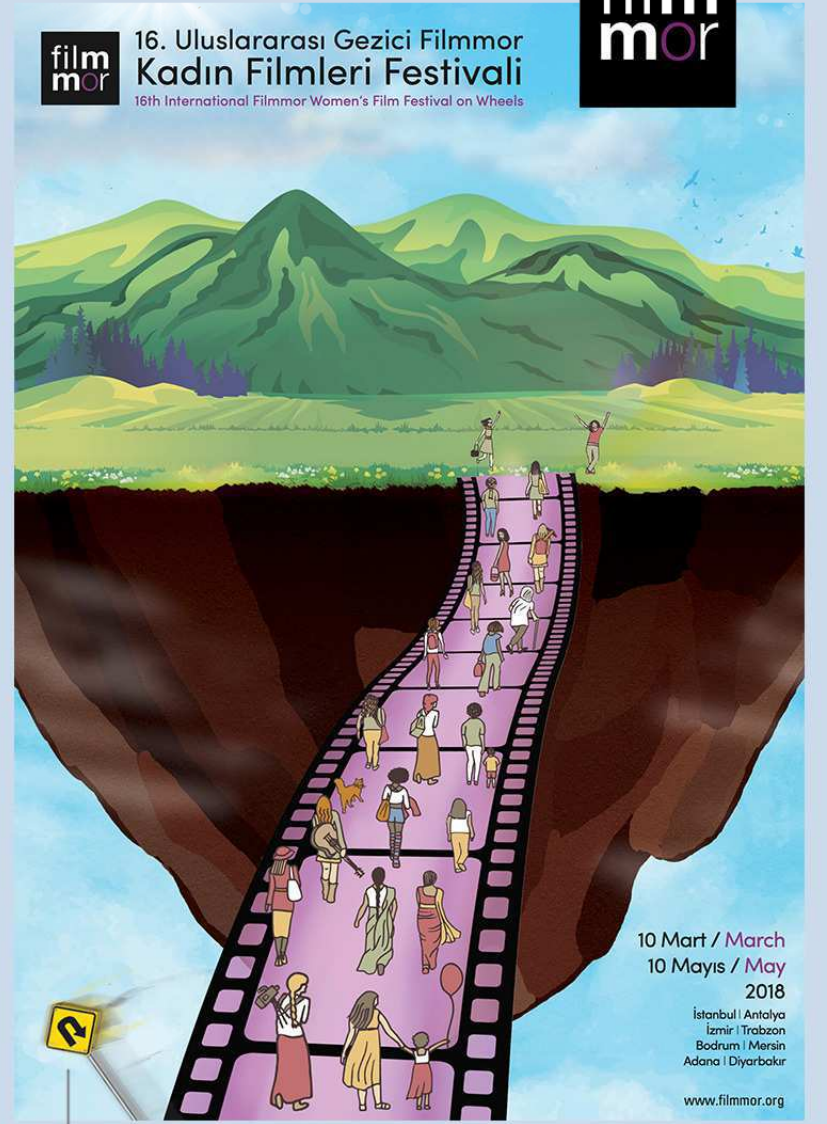
### Kadınların Sineması, Kadınların Festivali

Filmmor Kadın Kooperatifi, İzmir Kadın Dayanışma Derneği, Bodrum Kadın Dayanışma Derneği, Antalya Kadın Dayanışma Derneği, Karadeniz Kadın Dayanışma Derneği, İzmir Bağımsız Kadın İnisiyatifi, Kadın Emeği Kolektifi Derneği, Ortadoğu Sinema Akademisi Derneği ve Adana Kadın Platformu dayanışması ile 16. Filmmor Kadın Filmleri Festivali; 8 şehirde, 2 ay boyunca tüm gösterimler ve etkinliklerini, bu yıl da ücretsiz olarak kadınlarla buluşturacak.

### Festival Programından İlk Bilgiler

Film programında; Kadınların Sineması, Komşu Komşunun Filmine Muhtaç seçkisi; Kadınlar Vardır, Bedenimiz Bizimdir: Cinsel Taciz; Cins-iyet-ler; Toplu Gösterim: Fiona Tan bölümleri altında gösterilecek filmlere ek olarak Çocuklara Özel Seans var.

Etkinliklerde ise Kendine Ait Biz Cüzdan: Yeni Kuşak Kadın Yapımcılar ve Vakti Geldi: Film Endüstrisinde Cinsel Taciz panelleri, Kısa Film Atölyesi, Feminist Bellek: Kate Millett ve Şirin Tekeli özel etkinliği ön plana çıkıyor. Kadınlar Vardır forumunda sinema sektörü bileşenleriyle buluşmalar ve söyleşiler düzenlenecek.



### Festival programı ise şöyle:

İstanbul, **10-17 Mart**,  
Antalya, **23-25 Mart**,  
İzmir, **30 Mart-1 Nisan**,  
Trabzon, **6-8 Nisan**,  
Bodrum **13-15 Nisan**,  
Mersin **20-22 Nisan**,  
Adana **27-29 Nisan**,  
Diyarbakır, **4-6 Mayıs**.

Filmmor'un ardından, Festival Baharı; Uçan Süpürge ile 17 Mayıs'a kadar sürecek.

16. Filmmor Kadın Filmleri Festivali'nde, kadınlar, 8 şehirde, yeryüzünde konuşulan yüzlerce dilde, yüzlerce yönetmenden 48 film izlemenin yanı sıra; sözlerini, yollarını, düşlerini, masallarını, şiirlerini, öykülerini, şarkılarını, umutlarını, dirençlerini, deneyimlerini ve üretimlerini paylaşma imkânı bulacak.



# MERCEDES-BENZ FASHION WEEK ISTANBUL,

SONBAHAR/KIŞ 2018  
27-30 Mart'ta...

Sonbahar/Kış 2018 koleksiyonlarının sergileneceği Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul'un yeni tarihleri resmi olarak açıklandı. Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul 27-30 Mart 2018 tarihleri arasında Zorlu Performans Sanatları Merkezi(PSM)'nde gerçekleşecek.

Geçtiğimiz yıl onuncu sezonunu kutlayan Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul, on birinci sezonunda da sadece Türkiye'nin değil, bölgenin de en büyük uluslararası moda platformu olma özelliğini sürdürecektir. Beş senedir uluslararası moda takvimi doğrultusunda her sene iki kere düzenlenen etkinlik, sektör profesyonellerini İstanbul'da buluşturarak, Türkiye'de tasarımın ve hazır giyim global ölçekteki başarısına katkı sağlıyor.

Mercedes-Benz Fashion Week İstanbul İstanbul Hazır Giyim ve Konfeksiyon İhracatçıları Birliği (İHKİB), Moda Tasarımcıları Derneği (MTD), Birleşmiş Markalar Derneği (BMD) ve İstanbul Moda Akademisi (İMA) tarafından desteklenmektedir.



Fransızca sahnelenecek

# Notre Dame de Paris

müzikaline yoğun istek üzerine 5 performans daha eklendi!

Victor Hugo'nun unutulmaz aşk hikâyesi Notre Dame'ın Kamburu'ndan uyarlanan, Zorlu PSM Ana Tiyatro'da sahnelenecek olan Notre Dame de Paris müzikaline yoğun istek üzerine 5 performans daha eklendi. Dünyaca ünlü müzikal, yeni eklenen performanslarla birlikte toplam 21 performans için 9 - 25 Mart tarihleri arasında Zorlu PSM'de olacak. Yıllardır gittiği tüm şehirlerde büyük ilgi gören ve bundan 3 yıl önce Zorlu PSM'de de İngilizce sergilenen ve tüm biletleri tükenen müzikal; bu defa orijinal dilinde, Fransızca olarak izleyicisiyle buluşmaya geliyor.

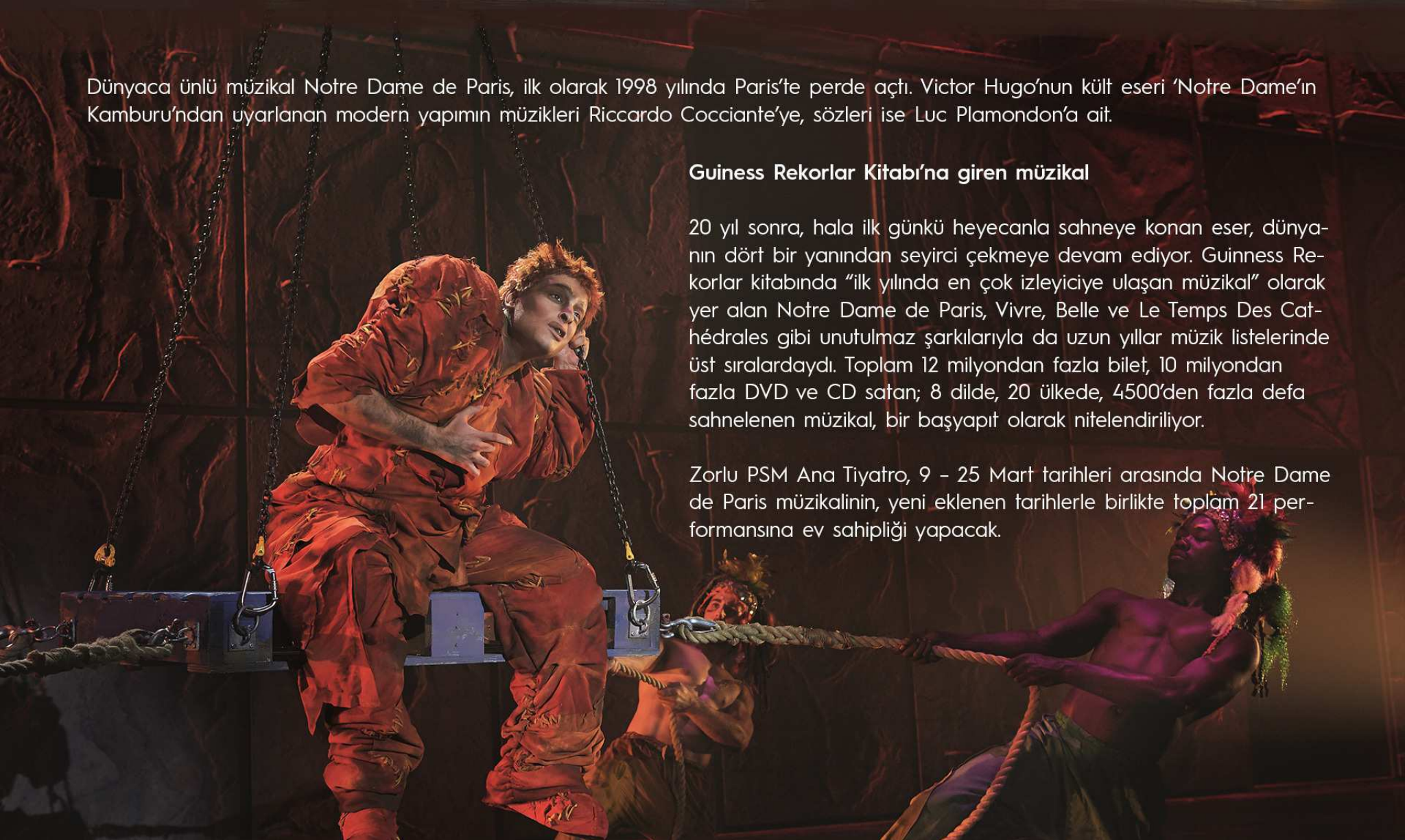


Dünyaca ünlü müzikal Notre Dame de Paris, ilk olarak 1998 yılında Paris'te perde açtı. Victor Hugo'nun kült eseri 'Notre Dame'ın Kamburu'ndan uyarlanan modern yapımın müzikleri Riccardo Cocciante'ye, sözleri ise Luc Plamondon'a ait.

## Guiness Rekorlar Kitabı'na giren müzikal

20 yıl sonra, hala ilk günkü heyecanla sahneye konan eser, dünyanın dört bir yanından seyirci çekmeye devam ediyor. Guinness Rekorlar kitabında "ilk yılında en çok izleyiciye ulaşan müzikal" olarak yer alan Notre Dame de Paris, Vivre, Belle ve Le Temps Des Cathédrales gibi unutulmaz şarkılarıyla da uzun yıllar müzik listelerinde üst sıralardaydı. Toplam 12 milyondan fazla bilet, 10 milyondan fazla DVD ve CD satan; 8 dilde, 20 ülkede, 4500'den fazla defa sahnelenen müzikal, bir başyapıt olarak nitelendiriliyor.

Zorlu PSM Ana Tiyatro, 9 - 25 Mart tarihleri arasında Notre Dame de Paris müzikalinin, yeni eklenen tarihlerle birlikte toplam 21 performansına ev sahipliği yapacak.





# 90 OSCARS.

## 90. Oscar Ödül Töreni

Bu yıl 90. kez düzenlenecek olan Akademi Ödülleri 4 Mart 2018'de sahiplerini bulacak. 24 dalda belirlenen Oscar adayları ise şöyle,



### En İyi Görüntü Yönetimi

- 1- Blade Runner 2049
- 2- Darkest Hour
- 3- Dunkirk
- 4- Mudbound
- 5- Shape of Water

### En İyi Kostüm Tasarımı

- 1- Beauty and The Beast
- 2- Darkest Hour
- 3- Phantom Thread
- 4- The Shape of Water
- 5- Victoria & Abdul

### En İyi Film Kurgusu

- 1- Baby Driver
- 2- Dunkirk
- 3- I, Tonya
- 4- The Shape of Water
- 5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

### En İyi Makyaj ve Saç Tasarımı

- 1- Darkest Hour
- 2- Victoria & Abdul
- 3- Wonder

### En İyi Film Müziği

- 1- Dunkirk
- 2- Phantom Thread
- 3- The Shape of Water
- 4- Star Wars the Last Jedi
- 5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

### En İyi Yapım Tasarımı

- 1- Beauty and Beast
- 2- Blade Runner
- 3- Darkest Hour
- 4- Dunkirk
- 5- Shape of Water

### En İyi Kısa Animasyon Filmi

- 1- Dear Basketball
- 2- Negative Space
- 3- Garden Party
- 4- Lou
- 5- Revolting Rhymes

### En İyi Kısa Film (Canlı Aksiyon)

- 1- Dekalb Elementary
- 2- The Eleven O'Clock
- 3- My Nephew Emmett
- 4- The Silent Child
- 5- Watu Wote / All of us

### En İyi Ses Kurgusu

- 1- Baby Driver
- 2- Blade Runner 2049
- 3- Dunkirk
- 4- Shape of Water
- 5- Star Wars Last Jedi

### En İyi Ses Miksaj

- 1- Baby Driver
- 2- Blade Runner 2049
- 3- Dunkirk
- 4- Shape of Water
- 5- Star Wars: Last Jedi

### En İyi Görsel Efekt

- 1- Blade Runner 2049
- 2- Guardians of The Galaxy Vol. 2
- 3- Star Wars The Last Jedi
- 4- War for the Planet of the Apes
- 5- Kong: Skull Island

### En İyi Erkek Oyuncu

- 1- Timothee Chalamet (Call Me by Your Name)
- 2- Daniel Day-Lewis (Phantom Thread)
- 3- Daniel Kaluuya (Get Out)
- 4- Gary Oldman (Darkest Hour)
- 5- Denzel Washington (Roman J. Israel, Esq.)

### En İyi Yardımcı Erkek Oyuncu

- 1- William Defoe (Florida Project)
- 2- Christopher Plummer (All the Money in the World)
- 3- Sam Rockwell (Three Billboards Outside Ebbing, Missouri)
- 4- Woody Harrelson (Three Billboards Outside Ebbing, Missouri)
- 5- Richard Jenkins (The Shape of Water)

### En İyi Kadın Oyuncu

- 1- Sally Hawkins (The Shape of Water)
- 2- Frances McDormand (Three Billboards)
- 3- (Outside) Ebbing, (Missouri)
- 4- Margot Robbie (I, Tonya)
- 5- Saoirse Ronan (Lady Bird)
- 6- Meryl Streep (The Post)

### En İyi Yardımcı Kadın Oyuncu

- 1- Mary J. Blige (Mudbound)
- 2- Allison Janney (I, Tonya)
- 3- Lesley Manville (Phantom Thread)
- 4- Laurie Metcalf (Lady Bird)
- 5- Octavia Spencer (The Shape of Water)

### En İyi Animasyon Filmi

- 1- The Boss Baby
- 2- The Breadwinner
- 3- Coco
- 4- Ferdinand
- 5- Loving Vincent

### En İyi Yönetmen

- 1- Christopher Nolan (Dunkirk)
- 2- Jordan Peele (Get Out)
- 3- Greta Gerwig (Lady Bird)
- 4- Paul Thomas Anderson (Phantom Thread)
- 5- Guillermo del Toro (The Shape of Water)

### En İyi Belgesel Film

- 1- Abacus: Small Enough to Jail
- 2- Faces Places
- 3- Icarus
- 4- Last Men In Aleppo
- 5- Strong Island

### En İyi Kısa Belgesel

- 1- Edith+Eddie
- 2- Heaven's is a Traffic Jam on the 405
- 3- Heroine(e)
- 4- Knife Skills
- 5- Traffic Stop

### Yabancı Dilde En İyi Film

- 1- A Fantastic Woman
- 2- The Insult
- 3- Loveless
- 4- On Body and Soul
- 5- The Square

### En İyi Özgün Şarkı

- 1- Mighty River (Mudbound)
- 2- Mystery of Love (Call Me By Your Name)
- 3- Remember Me (Coco)
- 4- Stand up for Something (Marshall)
- 5- This is Me (The Greatest Showman)

### En İyi Film

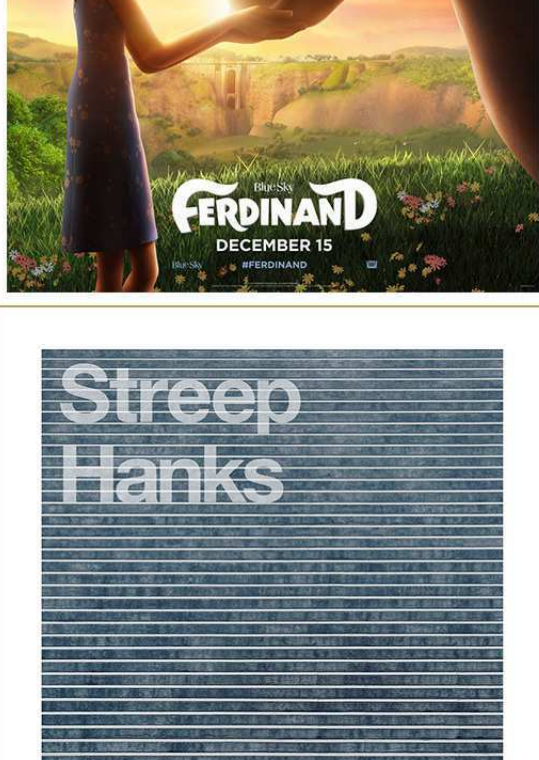
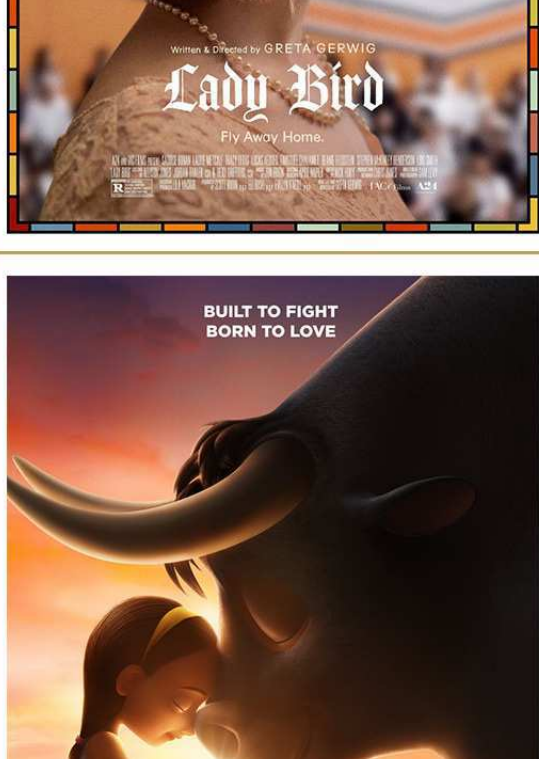
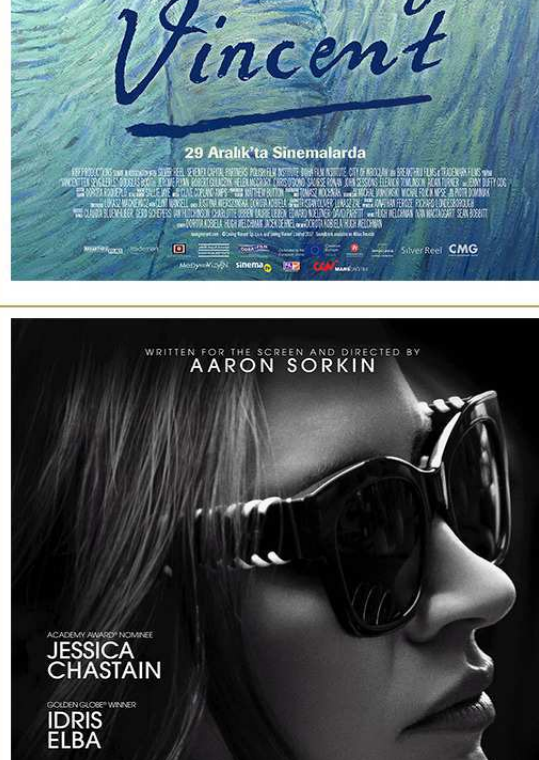
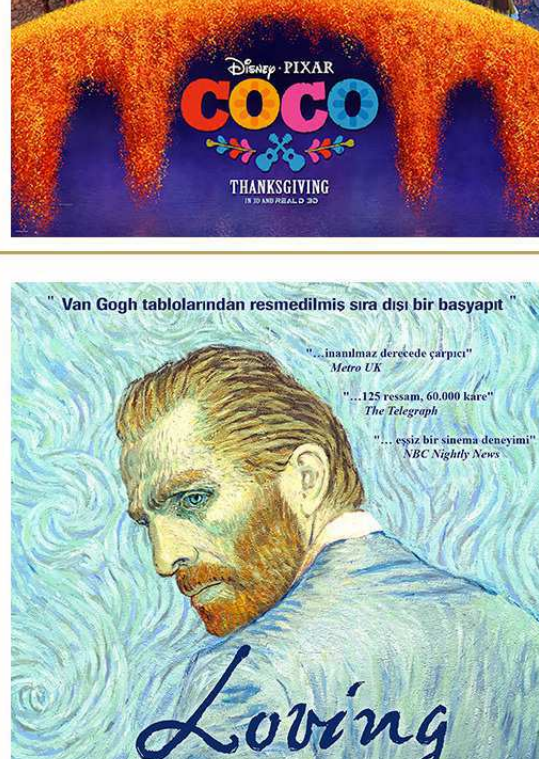
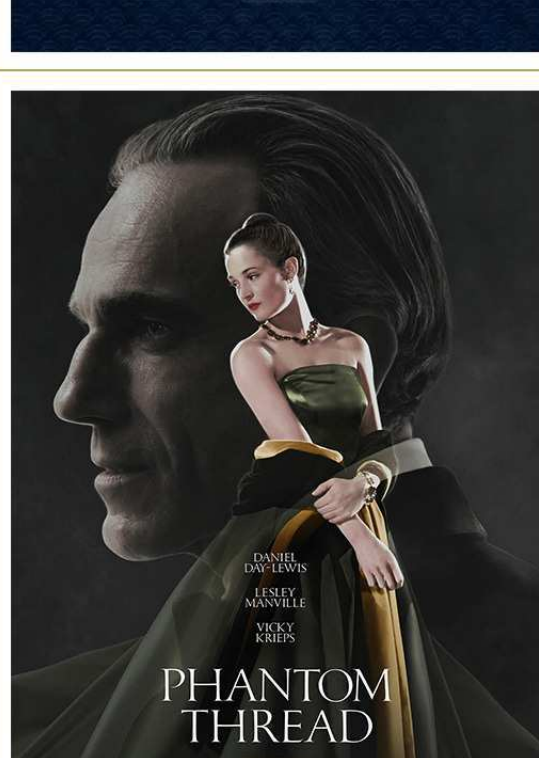
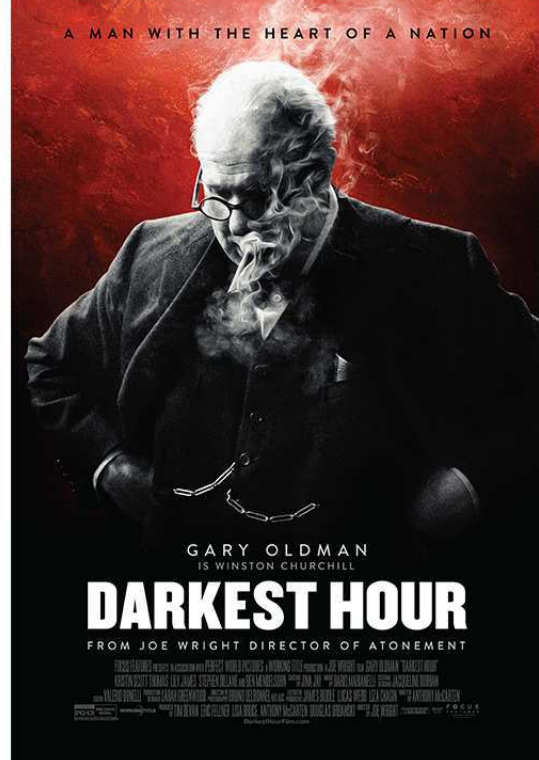
- 1- Call me By Your Name
- 2- Darkest Hour
- 3- Dunkirk
- 4- Get Out
- 5- Lady Bird
- 6- Phantom Thread
- 7- The Post
- 8- The Shape of Water
- 9- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri

### En İyi Uyarılama Senaryo

- 1- Call Me By Your Name
- 2- The Disaster Artist
- 3- Logan
- 4- Molly's Game
- 5- Mudbound

### En İyi Özgün Senaryo

- 1- The Big Sick
- 2- Get Out
- 3- Lady Bird
- 4- The Shape of Water
- 5- Three Billboards Outside Ebbing, Missouri







**KEREM TOKAY**  
GAYRİMENKUL

**T. 0312 467 44 55 – M. 0531 102 51 98**  
İran caddesi Karum İş Merkezi Kat:2 No:263 Kavaklıdere / ANKARA



Uzun süredir beklenen  
**Oscar and the Wolf,**

3 Mart 2018'de ilk kez Ankara'da.



2013 yılında çıkardığı "Orange Sky" single'ı ile dünya çapında bilinirlik kazanan Oscar and the Wolf; 2 yıllık turnenin ardından, 2014'te ilk albümleri "Entity"i yayınladı. Grup; Brian Eno, Florence and the Machine gibi önemli isimlerle çalışan Leo Abrahams'ın da katkıda bulunduğu "Entity" albümüyle Belçika listelerinde zirveye yerleşti. Geçtiğimiz günlerde yeni albümü "Infinity"yi yayınlayan Oscar and the Wolf, albümde yer alan "Runaway" parçasına çektiği klipte de beğeni topladı. Büyük bir hayran kitlesine sahip grubun Türkiye'deki bütün konserlerinin biletleri kısa süre içerisinde tükenmişti. 3 Mart'ta Altus Kültür-Sanat deneyimiyle sahne alacak Oscar and the Wolf, dinleyicileri unutulmayacak bir konser için Congresium'a bekliyor.



# Tayvan Fener Festivali

16 Subat-11 Mart

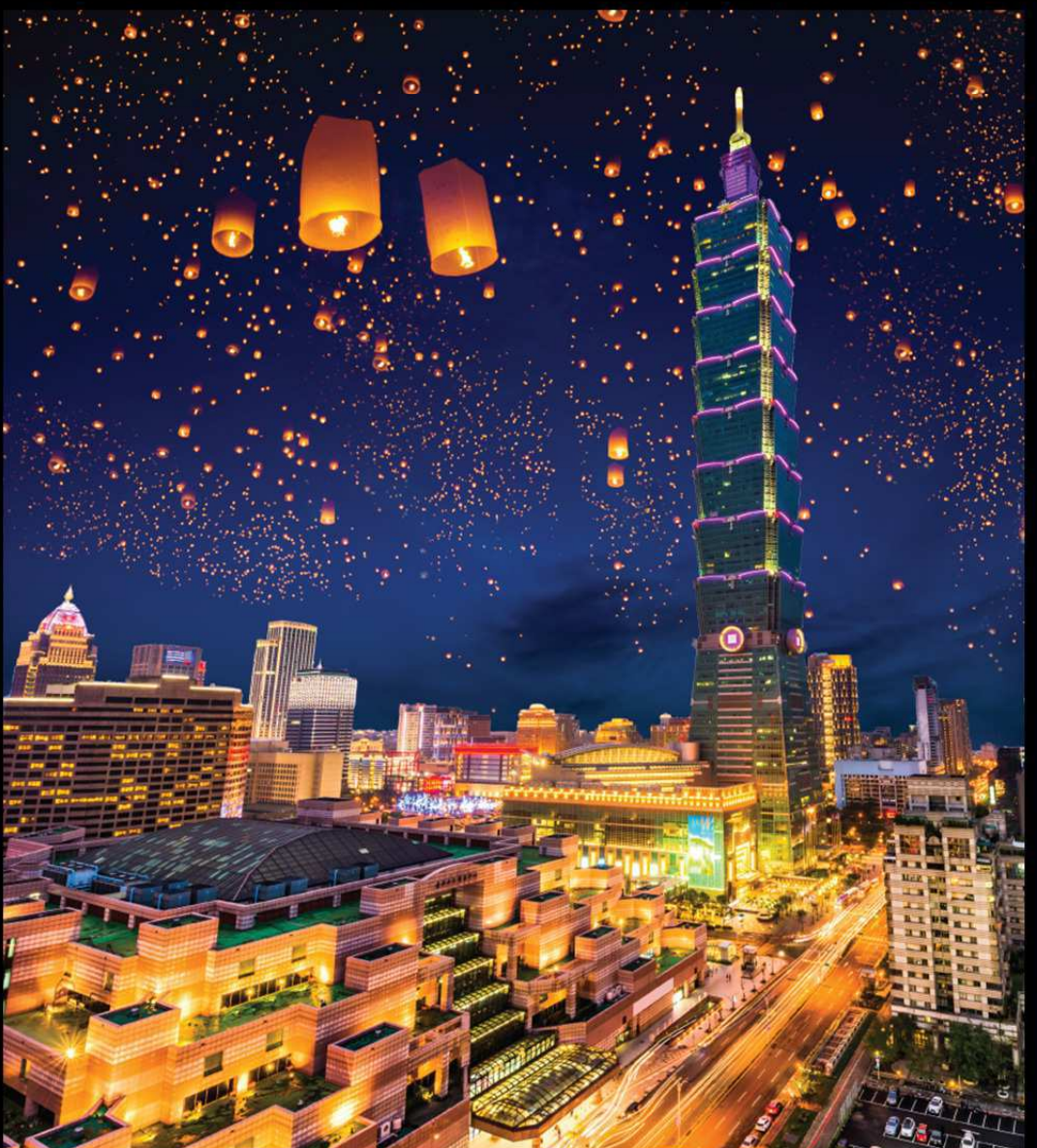


Kaynak: Festtravel



Çin ve Uzakdoğu kültürlerini harmanlayarak küçük bir adada farklı dünyaları yaşatan Tayvan, dünyanın en büyük fener festivalinde dilek tutmanız için sizi bekliyor!

Çin takvimine göre yeni yılın ilk ayının ortasında kutlanan Fener Festivali'nde dilek fenerleri bir kez daha büyük bir coşkuyla Chiayi'de gökyüzüne bırakılacak. Eski zamanlarda kasabanın güvende olduğu haberini komşu kasabalara vermek için kullanılan bu fenerler, günümüzde eski bir geleneği yaşatırken yeni yıla dair güzel dileklerin ışıltısını gökyüzüne yansıtıyor.





**Tekfen Filarmoni'den**

# İlkbahar Klasikleri

Tekfen Filarmoni, şef Aziz Shokhakov yönetiminde, İstanbul, Ankara ve Eskişehir'de 'İlkbahar Klasikleri' adı altında konserler verecek. Ankara ve İstanbul'daki konserlerde, The Guardian'ın müzik eleştirmenlerine göre "Günümüzün en iyi çellistlerinden Alman Alban Gerhardt, Eskişehir'de ise Türkiye'nin genç yeteneklerinden biri ve Tekfen Vakfı bursiyeri çellist Nil Kocamangil olacak.



"İlkbahar Klasikleri" konserlerinin ilki 6 Mart tarihinde Ankara CSO salonunda, ikincisi ise 7 Mart tarihinde İstanbul Lütfi Kırdar'da düzenlenecek. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde Eskişehir'de gerçekleşecek 3'üncü ve son konser ise, Atatürk Kültür Sanat ve Kongre Merkezi'nde seyirciyle buluşacak.

## **Kamu alanına ulaşan bir sanatçı**

Berlin doğumlu çellist Alban Gerhardt, sanatını geleneksel konser salonunun çok ötesinde dinleyicilerle paylaşma konusunda tutkulu bir müzisyen. Gerhardt, okul ve hastanelerin yanı sıra kamusal alanlarda ve genç hükümlü kurumlarında müziğini dinleyiciye ulaştırmış bir sanatçı. Deutsche Bahn'la, Almanya'daki ana tren hatlarında canlı performanslar içeren iş birliği ise, klasik müzik deyince geleneksel beklentilere dair en bilinen karşı duruşu.

## **Orkestranın Kurucusu Ali Nihat Gökyiğit onurlandırılacak**

İlkbahar Konserleri'nde Saygun, Elgar, Ravel ve Gounod'nun eserlerinden oluşan zengin bir program müzik severlerle buluşurken, orkestranın kurucusu Ali Nihat Gökyiğit'in Japonya'nın en önemli devlet nişanı ile taltif edilmesi şerefine 20. yüzyıl Japon bestecilerinden Kiyoshige Koyama'nın da bir eseri seslendirilecek.



YEL DEĞİRMENLERİYLE SAVAŞAN BİR ŞÖVALYE

# 'Don Kişot'



İstanbul Devlet Opera ve Balesi, Miguel de Cervantes'in aynı ismi taşıyan romanından seçilmiş bazı bölümlerden esinlenilerek bale sahnesine taşınan Don Kişot balesinin prömiyerini 24 Şubat akşamı gerçekleştirdi.

Yüksek seviyedeki bale tekniğiyle dünyaca ünlü toplulukların repertuvarlarında değişmez bir yeri olan Don Kişot'u Ayşem Sunal Savaşkurt sahneye koyuyor.

Ludwig Minkus'un bestesiyle Marius Petipa tarafından ilk kez 1869 yılında Moskova'da Bolşoy İmparatorluk Tiyatrosu'nda sahnelenen eser, müziklerindeki melodi zenginliği, İspanyol kültürünün renkli ve heyecan verici etkisinin uyumlu birlikteliği ile klasik bale dünyasının en pırlıtlı ve ihtişamlı eserlerinden biridir.

24 Şubat akşamı Kadıköy Belediyesi Süreyya Opera Sahnesi'nde gerçekleşen prömiyer sonrasında eser; 27 Şubat, 14,16, 20, 22 ve 23 Mart 2018 saat: 20.00'de, 3 Mart 2018 Cumartesi günü saat 16.00'da Kadıköy Belediyesi Süreyya Opera Sahnesi'nde ve 18 Nisan 2018 saat 20.30'da Zorlu Performans Sanatları Merkezi'nde sahnelenecek.

Don Kişot Balesi'nin davet sponsorluğunu Mastercard - Pahabiçilemez İstanbul, konuk repetitör konaklama sponsorluğunu Tekfen Holding, ışık tasarımı sponsorluğunu ise CK Enerji üstlenmiştir.

**Müzik:** L. MINKUS

**Koreograf:** M. PETIPA

**Sahneye Koyan ve Düzenleyen:** Ayşem SUNAL SAVAŞKURT

**Orkestra Şefi:** Roberto GIANOLA

**Dekor Tasarımı:** İsmail DEDE

**Kostüm Tasarımı:** Gizem BETİL

**Işık Tasarımı:** Önder ARIK

**Kitri:** Gizem Atik TUNCAY, Berfu ELMAS, Büşra AY, Melike KOPER,  
**Basilio:** Melih MERTEL, Batur BÜKLÜ, Olcay TUNÇELİ, Çağatay ÖZMEN,  
**Don Kişot:** Alkış PEKER, Alper AKALIN, Egemen KEMENT  
**Sancho Panza:** Cem İNDERE, Murat ÖZTEKİN  
**Gamache:** Özerk TOZKOPARAN, Onur TUNAY  
**İki Arkadaş:** Zuhâl BALKAN, Hüma ERSEL  
Maia ITO, Asena ÖKTE  
M. Özde EREN, Julia HARTMANN  
Büşra AY, Berfu ELMAS  
Zeynep SERPEN, Merve TOPALDEMİR

**Espada:** Olcay TUNÇELİ, Oliver SPENCE, M. Nuri ARKAN, Çağatay ÖZMEN, Batur BÜKLÜ  
**Mercedes:** Deniz KILINÇ, Melike KOPER, Ebru CANSIZ, M. Özde EREN, Julia HARTMANN  
**Çingenelerin Başı:** M. Nuri ARKAN, Can BEZİRGANOĞLU, Alican GÜÇOĞLU  
**Lorenzo:** Kerem KURANER, Ahmet EROĞLU ve **İstanbul Devlet Opera ve Balesi sanatçıları.**





8 Mart

*Dünya Kadınlar Günü  
Kutlu Olsun*







*La Merne*



YOU  
Media  
WORKS



Moda





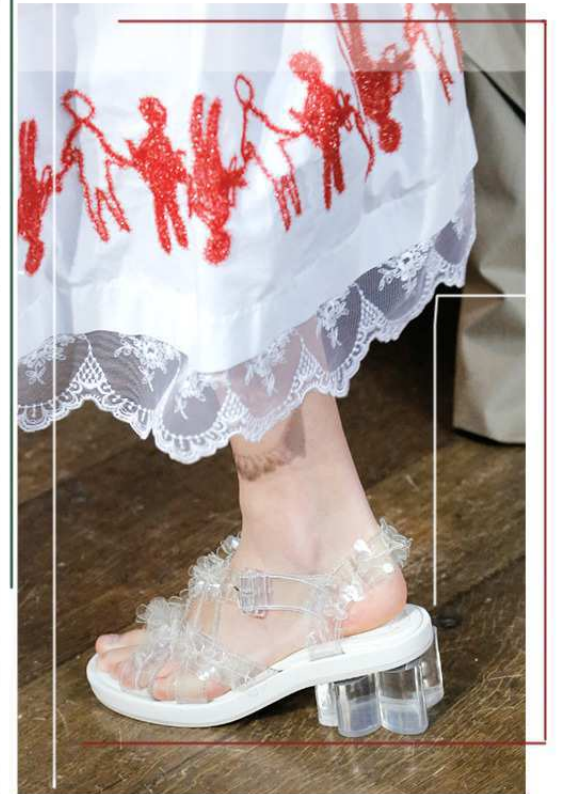
Gizem Solak  
www.lamelone.com.tr

# Yine Yeniden...

Şeffaf plastik detaylara hazır mıyız? Geçen sezon Calvin Klein imzalı trençkot ile hayatımıza giren plastik detaylar, bu sezonda öne çıkan trendler arasında. Podyumdaki "sınırsızlık" kavramını sokaklara taşımak için yeterince cesuruz muyuz? Evet kabul, başta bir poşet üstümüze geçirilmiş gibi görünse de kombinlemeyi başarılı yaptığımız takdirde ortaya göz alıcı sonuçların çıktığı aşikâr.



Şeffaf detayın en yakıştığı parça tartışmasız yağmurluk uyarlaması. Aşağıda görebileceğiniz ve rahatlıkla gündelik kombinlerinize uyarlayabileceğiniz birkaç görsel bırakıyorum. Şeffaf trendinde tek dikkat edilmesi gereken nokta; kombininizdeki diğer tüm parçaları en minimal şekilde kullanmanız. Karmaşıklık ve göz kalabalığı yaratmak istemeyiz değil mi?



Ve gelelim ayaklara... İşte şeffaf plastik trendinin söz sahibi, hükümdarı olan ayakkabılar. Çizme, bot, terlik hiç olmadı topuklara mutlaka ilâştiriliyor artık bu detay. Son bir yılın vazgeçilmezi olmuştu transparan dokunuşlar. Bu sene yine bu rüzgâra kapılacak gibi duruyoruz. Ayakları güzel olan kadınlar bu trend size yaradı diyebiliriz. Olmayanlar içinde ne mi yapıyoruz? Modadan ve trendlerden vazgeçmiyoruz, en azından topuk detayında ki transparan görünümle modaya AYAK uyduruyoruz ;)





Gülden UĞURLU

# Özsaygı ve KADIN OLMAK...

Her yerde kadına saygıyla, kadın olmanın zorluklarıyla ilgili yazılar göreceğimiz bir aya geldik, Mart ayına. 8 Mart Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nü kutluyoruz bu ay. Her sene olduğu gibi "kadın" kelimesini kullanmaktan imtina edilerek yapılacak açıklamaları dinleyeceğiz. "Anneliğin kutsallığı" vurgulanmadan kadın haklarıyla ilgili konuşulamamasından dem vuracağız. Bir birey olarak kabulümüzün gerçekleşeceği zamanı beklemeye devam edeceğiz. Kocaları, babaları, sevgilileri tarafından öldürülen kadınların sayısındaki artış sadece bir istatistik olarak anılacak yine ana haber bültenlerinde. Tüm bu olumsuzlukların içinde olsa da Dünya Emekçi Kadınlar Günü'müz kutlu olsun.

Niye böyle bir giriş yaptığımı düşünüyor olabilirsiniz. Türkiye'de kadın olmanın dayanılmaz ağırlığının yeniden hatırlandığı bu ayda, bu son derece önemli olan bu konuya vurgu yapmadan geçmek istemedim öncelikle. Ama bu yazıyı başka bir ayda da yazıyor olsam çerçeveyi çok farklı çizmezdim sanırım. Çünkü bu ay özsaygıdan bahsedeceğiz. Kadın olarak, toplumda bize layık görülen bu yeri kabul ederek, eşit birey haklarımızı talep etmeyerek kendimize saygı duymamız mümkün mü sizce? Önce kendinizi severek başlayın diyor ya hani bütün kişisel gelişim yazıları, kadın olmanın zorluklarının bizi yıldırıldığı bir ortamda kolay mı kendini sevmek? Bu konuda ülke olarak daha alacak çok yolumuz var. Yapılması gereken yasal düzenlemeler, değişmesi gereken onlarca zihniyet... Yine de tarihte bütün büyük değişimlerin küçük bir kıvılcımla başladığını unutmamak gerek. Bizler kadınlar olarak önce kendimize saygı duyarak başlamalıyız işe, kendi değerimizin farkına vararak ve bu farkındalığı yaşamımıza taşıyarak. Biz kendimize saygı duymadığımız sürece, bunu karşımızdaki insanlardan beklemek öyle anlamsızdır ki.

Özsaygısı olan bir insan her şeyden önce içinde yaşadığı bedeni-ne saygı duyar. Onun iyiliği demek, kendi iyiliği demektir. Sağlığına özen gösterir, kişisel bakımını ihmal etmez. Fiziksel sağlığının yanı sıra ruh sağlığı için de gerekli adımları atmaktan çekinmez. Şöyle bir örnek verelim; kilo kontrolü son yılların en popüler konularından biri. Ben, içinde mutlu olduğunuz kilonun, sağlığını tehdit etmediği sürece, doğru kilo olduğunu savunanlardanım. Ancak aynaya bakıyor ve görüntünüzden hoşnut kalmıyorsanız, bu konuda bir şey yapmanız gerekiyor demektir. Burada bir parantez açıp bolumia gibi rahatsızlıkların kapsam dışı olduğunu belirtmek zorundayım. Her sabah aynada gördüğünüz kadın yüzünüzü güldürmüyorsa, ne büyük bir yük taşıyor olursunuz omuzlarınızda, bir düşünsenize. Yeme-içme kontrolü, spor, vs. Aslında hepimiz yapmamız gerekenin ne olduğunu çok iyi biliyoruz. Sadece bir kısmımız gerekli ilk adımı atmakta zorlanıyoruz. Özsaygı o ilk adımı da atmanızı sağlar, emin olun.

Özgüvenli olmanın temelinde de özsaygı yatar. Özgüven sahibi bir kadının etrafa yaydığı ışıltıyı hemen fark edebilirsiniz. Kendinizden, giydiklerinizden emin olmak demektir bu aynı zamanda. Üzerinizde taşıdığınız kıyafetler içinde kendinizi iyi ve mutlu hissetmek demektir. Özgüven sahibi her insan ufak bir destekle stil sahibi de olabilir. Ama kendisine saygı duymayan, güvenmeyen bir insan bütün renk kurallarına uysa da trendleri en yakından takip etse de onlarca stil danışmanından yardım alsa da etkileyici bir görüntü oluşturamaz. Çünkü vücut diliniz yalan söyleyemez.

Özsaygı- özgüven- beden ve ruh sağlığı- kişisel bakım- güzellik- mutluluk- hayattan zevk almak-stil sahibi olmak... Denklemden birini çıkardığınız anda sonuca ulaşmak imkânsız bir hal alır. Ben başlangıç noktasına özsaygıyı koydum ve elbette temeli sağlam olmayan bir yapının dayanıklı olması mümkün değildir. Bu nedenle bu ayı kendinize milat ilan edin ve her şeyden önce kendi değerinizin farkına varın. Kadın olmaktan mutsuz olmayın örneğin, değersiz hissetmeyin kendinizi. Unutmamamız gereken çok basit bir gerçek var, o da hepimizden sadece bir tane olduğu gerçeği.

*Gülmeyi ihmal etmeyin,  
Hoşça kalın...*



# Davet Perisi

RENT & SALE DRESSES



AIDAN MATTOX

JOVANI FASHION

TADASHI SHOJI

GALVAN LONDON

MARCHESA FASHION

SELF PORTRAIT

TERANI COUTURE

RALPH LAUREN

JILL JILL STUART

STELLA MCCARTNEY

THREE FLOOR FASHION

Reşit Galip Caddesi No: 84/2 Çankaya-Ankara

0530 566 36 68

[www.davetperisi.com](http://www.davetperisi.com)

[davetperisi](https://www.instagram.com/davetperisi)



YOU  
Media  
WORKS



Geri



# LVIV

## SEYAHATNAMESİ



## JUST LVIV IT!

Vize istememesi, hatta pasaporta bile gerek olmaması, çipli kimlikle gidilebiliyor olması ve en güzeli Avrupa'da olup, ucuz olması sebebiyle dikkatimizi çeken Lviv'e, Pegasus [1]'ün kampanyalı biletlerini de bulunca 3 gece 4 günlüğüne eşimle birlikte atlayıp gittik. İyi ki de gittik. Tahminimizden çok daha soğuk bir 30 Ekim öğleninde Lviv Havalimanı'na inmemizle başlayan 4 günlük Lviv gezimizi hem kendimize hatıra hem de gitmek isteyenlere fikir vermesi adına başlıklar halinde yazıya döktüm. Lviv şehrinin turizm sloganını söyleyerek yazıma başlıyorum... "JUST LVIV IT"

### LVIV HAKKINDA

Lviv, Ukrayna'nın kültür ve sanat başkenti unvanını taşımakta ve bu unvanı sonuna kadar hak etmekte. UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde yer alan Lviv, 13.yüzyılda Rus Kral Galiçyalı Daniel tarafından kurulmuş ve şehre oğlu Leo'nun adı verilmiş, yani Lviv "ASLAN" demek ve şehrin simgesi olan aslanı amblemlerde, bayraklarda ve heykellerde her yerde görmeniz mümkün. Tarih boyunca birçok milletin egemenliği altına girmiş ve birçok savaş görmüş olan Lviv, en son 1991'de Sovyetler Birliği'nin dağılması sonrası Ukrayna'ya bağlı bir şehir olmuş. Sahip olduğu bu köklü tarihi sayesinde her dönemden, her millettten izler şehrin dört bir yanında görülebilmekte.

### LVIV'E NASIL GİDİLİR? VİZE GEREKLİ Mİ?

Ukrayna ile Türkiye arasında yapılan anlaşma sayesinde vize olmadan hatta pasaport bile olmadan gidilebilen nadir ülkelerden Ukrayna. Bu sebeple Lviv'e sadece çipli kimlik kartlarınızla sanki yurt içinde bir yere uçar gibi gidebilirsiniz ama tabi ki dış hatlardan olacak bu uçuş için yine pasaport kontrol noktasından, güvenlik kontrolünden geçmeniz gerekli.

İstanbul'dan 2 saat süren uçuşun ardından Lviv Havalimanı'na vardığınızda eğer Ukrayna'ya ilk girişinizse sıranın oldukça yavaş ilerlediği bir güvenlik kontrolüne tabi tutuluyorsunuz. Sırayı beklerken bir ara "keşke vize isteselerdi de bu kadar bekletmeselerdi" diye bile düşünüyor insan.

Havalimanı pasaport memurlarının bu kadar az İngilizce biliyor olmalarına ve cüzdanınızdaki paraların fotoğraflarını çekmelerine şaşırıp güvenlik kontrolünden geçtik.

### UKRAYNA'NIN PARA BİRİMİ NEDİR?

Ukrayna'nın para birimi Grivna ve en önemlisi bizim paramızdan daha az değerli olması. Havalimanında ve şehir merkezinde birçok yerde döviz büroları mevcut fakat Türk Lirası'nı her yerde kabul etmiyorlar, kabul eden yerler de fazla komisyon alıyor, bu sebeple Euro veya Dolarınız varsa kaybinız olmadan paranızı Grivna'ya çevirebilirsiniz. Yazıda belirteceğim fiyatların daha iyi anlaşılabilmesi için, bizim gittiğimiz dönem olan Ekim 2017'deki kur bilgileri şu şekildeydi;

1 TL = 7,5 Grivna (UAH)

1 € = 31 Grivna (UAH)

### LVIV'DE NEREDE KALDIK?

Booking.com'dan neredeyse tam puan alan, temiz, şirin, rengarenk dekorlu ve şehir merkezinin de merkezinde olan mükemmel konumlu Dream Hostel Lviv [2]'de iki kişilik, özel banyolu odada 3 gece 4 gün için toplam 2.300 Grivna'ya konaklamamızı sağladık ve çok da memnun kaldık.



### LVIV'DE ULAŞIM NASIL?

Lviv'de ulaşım çok kolay ve çok ucuz. Tarihi şehir merkezi küçük bir alanda olduğu için her yer birbirine çok yakın. Uzak lokasyonlara gitmeyip şehir merkezinde kalacaksanız toplu taşımaya ya da araca hiç ihtiyaç duymayacaksınız. Biz sadece havalimanından şehir merkezine gitmek için toplu taşımayı kullandık. 9 no'lu trolleybüs ile kişi başı 3 Grivna (50 kuruş bile değil) karşılığın Lviv Havalimanı'ndan şehir merkezine gelinebiliyor. 20 dakikada bir seferler mevcut. Otobölse parayı şoförün arkasındaki hazneye koyup itiyorsunuz, şoför de biletinizi ve para üstünü aynı hazneye koyup tekrar size itiyor. Ardından biletinizi otobölse orta kısmında cam kenarında bulunan deliğers gibi bir aleti kullanarak kendiniz deliyorsunuz, oldukça fantastik bir sistem anlayacağınız.





# LVIV NASIL BİR ŞEHİR? LVIV'DE NELER YAPILIR?

Yazının başında da belirttiğim gibi Lviv şehir merkezi oldukça küçük bir alana sahip. Rynok Meydanı'nın ve Belediye binasının merkez kabul edildiği ve bu merkez etrafında genişleyen, kendine has mimarisi olan bir kent. Tarihi kent dokusunu o kadar iyi korumuşlar ki görkemli kiliseleri, yüzlerce yıllık yapıları, opera binası, müzeleri, şirin sokakları ve keyifli meydanlarıyla kendinizi sanki 16-17.yüzyılda yaşıyormuşsunuz gibi hissediyorsunuz.

Tarihi bir şehir olması ve UNESCO Dünya Kültür Miras Listesi'nde olması sebebiyle ellerinde ne var ne yoksa turizme katmayı da çok iyi bilmişler, bu konuda gerçekten takdir etmek lazım, ticari zekâları bende hayranlık uyandırdı. Hala çalışır durumdaki tarihi imalathanelerini, atölyelerini hem müze haline getirmişler hem de ürünlerinin satışının yapıldığı ve keyifli vakit geçirilen bir cafe ortamı oluşturmuşlar ve bunu birçok yere uygulamışlar. Bu sistemleri benim gerçekten çok hoşuma gitti.

Lviv'deki her kafenin, her restoranın yemekleri, içecekleri, menüsü dışında kendine ait illaki bir konsepti, bir ilginçliği mevcut, öyle ki bazı restoranlara hiçbir şey yiyip içmeden sanki müze gezer gibi sadece içini, konseptini görmek için girip çıkıyorsunuz.

Soğuk bir memleket olmasından dolayı kendilerini sıcak tutabilmek, ısınabilmek, enerji alabilmek için yeme içme alanında 3 konuda baya iyiler. Bunlar neler mi? KAHVE, ALKOL VE ET. Bu saydığım üçlüden herhangi ikisine düşkünseniz muhakkak yolunuzu Lviv'e düşürmelisiniz. Şehrin her yerinde gerçekten çok iyi kahveciler, keyifli barlar, likörcüler ve muazzam et restoranları, bizim para birimimizle çok uygun fiyatlara mevcut. Lviv'e sadece GASTROTURİZM denilen yeme içme odaklı bir gezi bile yapılabilir. Yeme-içme bölümünde; mekanlardan, menülerinden ve fiyatlarından ayrıntılı bir şekilde bahsedeceğim.



## LVIV'DE GEZİLECEK YERLER

### RYNOK MEYDANI

Şehrin tam olarak kalbi, merkezi diyebiliriz Rynok Meydanına. Bütün turistik, keyifli mekanlar, müzeler Rynok Meydanında bulunuyor ve arka sokaklara doğru dağılıyor. Günlük turistik hayat buralarda akıyor. Sokak müzisyenleri minik konserler veriyor, sokak sanatçıları ise gösteriler yapıyor. Bu arada Rynok Meydanı gibi kalabalık yerlerde ücretsiz Wi-Fi hizmeti de sunuluyor. Nostaljik tramvayların da geçtiği meydan trafiğe kapalı olmasıyla -her ne kadar şimdi ki haline benzemese de- bizim Taksim Meydanımız ve İstiklal Caddemizın Lviv'deki karşılığı diyebiliriz. İnşallah bizimkilerde tekrar eski güzel günlerine döner.



### BELEDİYE BİNASI

Belediye Binası için şehrin simgesi diyebiliriz. Büyük ve sade bir yapı. Dört tarafı Neptün, Diana, Adonis ve Amphitria isimli mitolojik karakterlerin heykelleri ve çeşmeleri ile süslenmiş durumda. Binanın tepesinde bulunan saat kulesinin seyir katına 30 Grivna karşılığında 450 basamak çıkmaya üşenmeyip muhakkak çıkın ve bu güzel şehri en yukarıdan panoramik bir şekilde keyifle seyreidin, fotoğraflayın. Ben bir şehri yukarıdan izlemeyi o şehri gezdikten sonra yapmayı daha çok seviyorum. Gezdiğim, bildiğim yerleri bir de kuş bakışı görmek daha heyecanlı oluyor, eğer siz de böyle düşünüyorsanız turunuzun sonuna bu aktiviteyi ekleyebilirsiniz.

### OPERA BİNASI

Kültür ve sanat şehri Lviv'in bu sıfatı almasının en büyük kaynağı olan ve şehrin bir diğer simge yapılarından olan 1900'ü yılların başında inşa edilen 'Opera Binası' tüm görkemiyle karşımıza çıkıyor. Yapının içi-dışı ayrı güzel, ilmek ilmek işlenmiş adeta. Lviv'e kadar gelip de bir opera bale izlemeden gitmeyelim diyerek daha gezimize haftalar kala internet sitesinden [3] biletlerini almak için araştırmalara başladık ama bizim orada bulunduğumuz süre boyunca hiç gösteri olmadığını görüp yıkıldık. Opera binasını gösteri olmasa da 40 Grivna ücret karşılığında gezebiliyorsunuz. Bu amaçla içine girip hayran hayran etrafa bakınırken gelen ezgilere kulak kabartıp salona gittiğimizde ise önümüzdeki günlerde yapılacak bir gösterinin provasının olduğunu gördük ve oturup keyifle izledik. Provada olsa Lviv'de bir nevi opera izlemiş olduk.



### ANDREY SHEPTYTSKY ULUSAL MÜZESİ

Opera binasından çıktıktan sonra önündeki meydan da dolaşıp müze gezmeyi seviyorsanız hemen yanında bulunan Andrey Sheptytsky Ulusal Müzesi'ne gidebilir ardından SVOBODY BULVARI'nda yürüyüş yapabilirsiniz.

### POTOCKI SARAYI

1880 yılında ülkenin ileri gelenlerinden Potocki ailesinin yaptırmış olduğu saray hala etkileyici Fransız mimarisi ile kendinden söz ettirmekte. Günümüzde müze olarak faaliyet göstermekte.





## KİLİSELER VE KATEDRALLER

Lviv'de birçok kilise ve katedral mevcut. Farklı milletlere de ev sahipliği yaptığı için hepsinin mimarisi ile şekillenen ve her birinin ayrı hikayesi olan bu dini yapıtlar 'Old Town' bölgesine yakın mesafelerde yer almakta ve ücretsiz olarak gezilebilmekte. Bu kiliselerden başlıcaları, Dominik Katedrali, Ermeni Kilisesi, Latin Kilisesi, Saints Peter ve Paul Garrison Kilisesi, St. Andrew Kilisesi ve Bernardine Manastırı.

## ECZACILIK MÜZESİ

Hala eczane olarak da faaliyet veren müzede eski ecza malzemelerini ve aletlerini görmek mümkün.

## PAZARLAR VE HEDİYELİK EŞYALAR

Her şehirde olduğu gibi Lviv'de de yerel pazarlar, bit pazarı, sahaflar çarşısı ve birçok turistik hediyelik eşya satan dükkan bulunmaktadır. Görünce boş geçmeyin derim.

## GAZ LAMBASI MÜZESİ

Gaz lambası, iki eczacı arkadaş tarafından Lviv'de Ermeni sokağı da denilen Virmenska sokağındaki bu mekânda bulunmuş. Mekân şimdi hem müze hem cafe hem de hediyelik eşya satışı formatında tam bir turistik işletme modunda.

## EFSANELER EVİ (HOUSE OF LEGENDS)

Şehrin geçmiş zamanda baca temizleyicisinin ve ailesinin yaşadığı ev olan, çatısında araba bulunan değişik bir mekân. Sanki Harry Potter film setindeymişsiniz gibi enteresan şeylerle dolu bu yer, aslında bir cafe ama bir şey yiyip içmeden de şöyle bir bakıp çıkabilirsiniz. Çatıda bulunan baca temizleyicisinin heykelinin elinde tuttuğu şapkasına bozuk para atabilenlere şans getireceğine de inanılıyor.

## LVIV'DE NE YENİLİR NE İÇİLİR?

Lviv, gastronomi anlamında da gezilmesi görülmesi gereken bir şehir. Yazımın başında da belirttiğim gibi soğuk iklimlerinden dolayı vücutlarının enerji ve ısı ihtiyacını karşılayabilmek için mutfaklarını bu yönde geliştirmişler. Şehri gezerken kahveye, tatlıya ve alkole düşkünlüklerini kolayca anlayabiliyorsunuz, yemek olarak ise tabi ki et obur bir millet.

## BACZEWSKI RESTORAN

Lviv'in meşhur mekanlarından. Açık büfe kahvaltısı oldukça popüler. Sabah saat 8'de servis vermeye başlıyorlar. Erken gitmekte fayda var çünkü kuyruk oluyor. Mekânın olayı ise kış bahçesi tadında cam tavanlı, yeşillikler içerisinde, eski mobilyalarla donatılmış, kafeslerdeki kuşların cıvıltıları eşliğinde ve bir piyanistin canlı olarak piyano çaldığı ortamda Lviv'e has açık büfe kahvaltı sunuluyor olması. Tabii ki Türk kahvaltısıyla eş değer değil ama kişi başı 120 Grivna (15 TL) gibi komik bir paraya böyle bir atmosferde açık büfe imkanıyla kahvaltı yaparak güne başlamanız gerçekten çok keyifli.



## CUKOR

Küçük ve fenomen bir menüsü olan bu mekânda kahvaltı yapabilir, tatlı eşliğinde kahvenizi içebilirsiniz ya da doyurucu bir yemek yiyebilirsiniz yani günün her saati her duruma uygun menüleri olan bir cafe. Kahvaltı için avokado ve çeşnili tereyağları eşliğinde gelen pofuduk ekmekler arasında krem peynirli çlbırı yani nam-ı diğer Insta Breakfast'ı önerebilirim. Gerçekten çok lezzetli. Fiyatı ise 88 Grivna. (13 TL) Mekânın bir diğer spesiyali ise blueberryli ve beyaz çikolatalı pancake. Gerçekten yediklerim arasından en güzellerindendi, aynı zamanda eşimin sürprizi ile de doğum günü pastam olma unvanını da aldı. Fiyatı 55 Grivna. (7,5 TL)



## ATLAS

Rynek Meydanı'nda olan restoranda borsch çorbası, süt danası etinden steak ve tutsülenmiş meyvelerden yapılan yerel içecek sipariş verdik. (300 Grivna) Lezzetler ortalama seviyedeydi.

## THE FIRST LVIV GRILL RESTAURANT OF MEAT AND JUSTICE

Geldik Lviv'in en popüler mekanlarından biri olan ve benim de gönlümü fetheden 'Et ve Adalet'e Mekânın adı gibi kendisi de garip. Geçmiş döneme ait işkence aletlerinin, kafeslerin, baltaların sağda solda olduğu, gardiyan giyimli garsonların etrafta dolaştığı ama etlerin nefis olduğu restoran. Gerçekten görülmeye ve en az bir akşam yemek yemeye değer. Biz hakkımızı şişte çevirme bonfile ve şaşlık denilen lezzetlerle denedik. Porsiyonları oldukça büyük ve safi et yiyorsunuz. 2 kişilik doyurucu akşam yemeğine 600 Grivna (80 TL) hesap ödedik. Bu arada hesap da masanıza ilginç bir şekilde geliyor, anlatmayayım sürprizi kaçmasın.





## LVIV COFFEE MANUFACTURE

Lviv'de kahve kültürünün doğduğu mekân olarak anılıyor. Lviv'de ciddi anlamda kahve üretiliyor ve tüketiliyor. Hatta bu kahve sevdasının da zamanında Osmanlı askerlerinden geldiğine dair bir rivayet var. Lviv'de birkaç şubesi olan bu mekânın cheesecakeleri ve strudelleri denemeye değer. İki tatlı, bir latte ve bir americano'ya toplam 100 Grivna (15 TL) ödedik.

## LVIV COFFEE MINING MANUFACTURE

Bir diğer kahve mekânı, 'Kahve Madeni' de diyebiliriz. Rynok Meydanı'nda konumlanan bu büyük mekânda kahve üretimi eski usul aletlerle yapılmaya devam ederken, üretim anını müze gezer gibi izleyebiliyor, taze çekilmiş kahveyi paket olarak alabildiğiniz gibi cafe kısmında tatlı eşliğinde sıcak sıcak da içebiliyorsunuz. Ayrıca mekânın içinde çok büyük hediyelik eşya satılan kısım da mevcut. Burada el yapımı büyük küçük hediyelikler almanız mümkün.

## LVIV CHEESE CAKE AND STRUDEL BAKERY

Adından da anlaşılacağı gibi cheesecake ve strudelleri ile iddialı olan yine butik, keyifli bir mekandayız. Gezinti arası soluklanmak ve tatlı bir mola vermek için ideal.

## LVIV CHOCOLATE FACTORY

Çikolata fabrikası, buram buram çikolata kokuları eşliğinde, üretim kısmında çikolataları nasıl yaptıklarını izlemek, bir yandan da sıcak çikolataları kaşıklamak çok güzeldi. Sıcak çikolataları bizdeki gibi çikolatalı süt gibi değil, gerçekten çikolatayı ısıtıp eritip veriyorlar. Yoğun kıvamda olduğu için kaşıkla yiyorsunuz.

## CHAMPAGNERIA X&X

Bu mekânın spesiyali "KHACHAPURI" denilen bizim yuvarlak ve açık peynirli Karadeniz pidemize benzeyen ve kapalı ince hamur içinde tavuklu katmer diyebileceğimiz yemekleri. Mekânın bu yemekler dışındaki özelliği ise adından da anlaşılabilceği gibi lezzetli şampanyaları. Tadı kadar fiyatı da nefis olan bu şampanyaların kadehi 30 Grivna (4 TL), yemekler ise 10-13 TL civarı.



## BLACKWOOD COFFEE & BURGER

Mürekkep balığından elde edilen mürekkeple yaptıkları siyah hamburger ekmekleri ile fenomen olmuş bu mekânda 'BLACK BURGER' denemeye geldik. Tipi farklı olmakla birlikte burger seven bir çift olarak bizim gönlümüzü çok da fethetmedi. Fiyatı 105 Grivna (14TL). Yalnız mekânın adı İngilizce olmasına rağmen gittiğimiz mekanlar arasında menüsü İngilizce olmayan ve çalışanlarının da İngilizce bilmediği tek mekân olması ironik olarak akıllarda kaldı.

## KRYJIVKA

Geldik yine kendine has konseptli bir diğer Lviv mekanına. Bu mekân eskiden askeri bir sığınakmış. O sebeple Rynok Meydanı'ndaki bir binanın bodrum katında bulunan bu mekânın kapısında askeri üniformalı, elinde tüfekli bir amcanın sorduğu parolayı doğru cevaplayarak gizli geçitlerden geçerek girebiliyorsunuz. Parola mı? "SLAVA UKRAINI" yani "Zafer Ukrayna'nın" gibi bir şey. Mekân cidden bir sığınakta kurulmuş, bodrum katlar, dar geçitler her yerde tüfekler, silahlar, üniformalar, karanlık loş ve basık bir ortam. Biz bu tarz ortamlarda çok rahat nefes alamadığımız için oturmadık ama müze gezer gibi gezdik yine. Labirent gibi geçitlerden binanın arkasında bulunan bir kapıya çıkıyorsunuz. Burada bir avlu var ve 'Transformers' misali üst üste konmuş araba hurdalarından yapılmış bir heykel var. Yangın merdivenlerinden çatıya çıktığınızda ise tüm şehri rahatlıkla görebildiğiniz ve 360 derece dönerek her yeri tarayabildiğiniz savaş zamanından kalma bir taramalı tüfek bulunuyor.

## DRUNKEN CHERRY

Lviv'de gezinirken ayak üstü bir şeyler içmek istiyorsanız Drunken Cherry doğru adres. Rynok Meydanı'nda bulunan mekânın önündeki bistro masalarda nefis vişne likörlerini yudumlarken meydanı izleyebilir, sokak sanatçılarını dinleyebilirsiniz. Bir küçük kadeh vişne likörü 35 Grivna (5 TL). Arzu edenler şişe olarak da satın alabiliyorlar. Soğuk Lviv gecelerinde içinizi ısıtmak için iyi bir başlangıç.

## PRAVDA BEER THEATRE

Pravda Beer Theatre [4], Lviv'de en çok sevdiğim mekânlardan. Enteresan mimarisi ile bu 4 katlı 'Bira Tiyatrosu' hem bir şeyler yiyip içebileceğiniz hem de güzel konserler dinleyebileceğiniz adından da anlaşılabilceği gibi çok keyifli bir mekân. Kendi üretimleri ödüllü biraları ve bar konseptine uygun lezzetli atıştırmalık tabakları ile gerçekten çok iyi bir yerd. Kesinlikle gösterisi olan bir akşam burada eğlenilebilir.

## LVIV İLE VEDALAŞMA

4. günümüzün sabahı bavulumuzu toplayıp otelimizden ayrıldık, Rynok Meydanı'na bir selam çakıp vedalaştık. Lviv gerçekten bir fırsatını bulup keşfedilmesi gereken çok güzel, sevimli ve etkileyici bir şehir. İyi ki yolumuz düşmüş.

*Başka gezilerde görüşmek üzere.*



[1] <http://www.flypgs.com/>

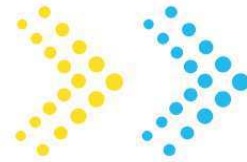
[2] <https://www.booking.com/hotel/ua/dream-hostel-lviv.tr.html>

[3] <https://opera.lviv.ua/en/>

[4] <http://www.pravda.beer/en/>







# inverica

**İzmir’de bulut entegratörü olarak 2016 yılında kurulan İnverica, bölgenin bulut bilişimin alanında ilk akla gelen şirketi olmayı hedefliyor. İnverica, dünyanın önde gelen teknoloji şirketleri (Microsoft, HPE, Netapp, Veeam, IBM...) ile işletmelerin teknoloji yatırımlarını “kullandığın kadar öde” modeline çeviriyor.**

Büyüyen verilerin lokal veri merkezlerinde saklanması amacıyla İzmir’de butik bir veri merkezi yatırımını hayata geçiren İnverica, coğrafi yedekliliği öncelikle Bulutistan İstanbul Veri Merkezi ile sağlıyor. Aynı zamanda global veri merkezleri üzerinde çalışması uygun olan iş ihtiyaçları için entegre olduğu yurtdışı telekom hatları kullanarak hibrit projelerin doğmasına olanak sağlıyor. Bulut hizmetleri altyapısında yatırımını yaptığı yeni nesil bütünsel “Hewlett Packard Enterprise (HPE) – Simplivity” teknolojileri ile hizmet sunan İnverica, müşterilerine sunduğu hizmet kalitesinde mükemmelliği ulaşmak için çalışıyor.

Bir yandan kurumsal verilerin birinci adresi olabilmek için açık kaynak platformlar üzerinde geliştirdiği online servis platformuna yatırımını sürdürürken, diğer yandan BulutBroker isimli kardeş şirketiyle kurumsal verilerin ikinci adresi olmak için uzmanlıklarını artırıyor. Bu yeni alanda dünya çapında ödüllü NetApp AltaVault, CommVault ve Veeam teknoloji altyapılarına yaptığı yatırım ile arşivleme, yedekleme, felaket yönetimi ve iş sürekliliği hizmetlerinde verileri şifreleyerek yönetiyor.

İnverica, kurulduğu günden bugüne 100+ müşterisi, 200+ sanal sunucusu, 1PB+ veri ve 10GBps+ anlık internet trafiği ile alanında hızla büyümeye devam ediyor...





YOU  
Media  
WORKS

Sergi





Gizem Fatma Çetin

# Necmettin Özlü



Necmettin Özlü'nün resimlerinde ilk bakışta kaygı renk gibi görünse de figürlerin gücü ve renkler içindeki uyumu sanatçının hayat deneyimlerinin sanat ortamının doğal nitelikleriyle ustaca harmanlanmasıyla oluşturulmuş sezgisel ruhunun derinliklerini önümüze seriyor. Olumlu veya olumsuz duygulardan paye vurmeyen ancak yaşayan figürler çıkıyor karşımıza. İzleyici kitlesinin tahmin ettiği gibi davranmayarak, doğayı resmedip insan manzaralarını konu seçmiş olsa da kendini anlatmıştır aslında. Doğa aracılığıyla kendine bakmaktadır.



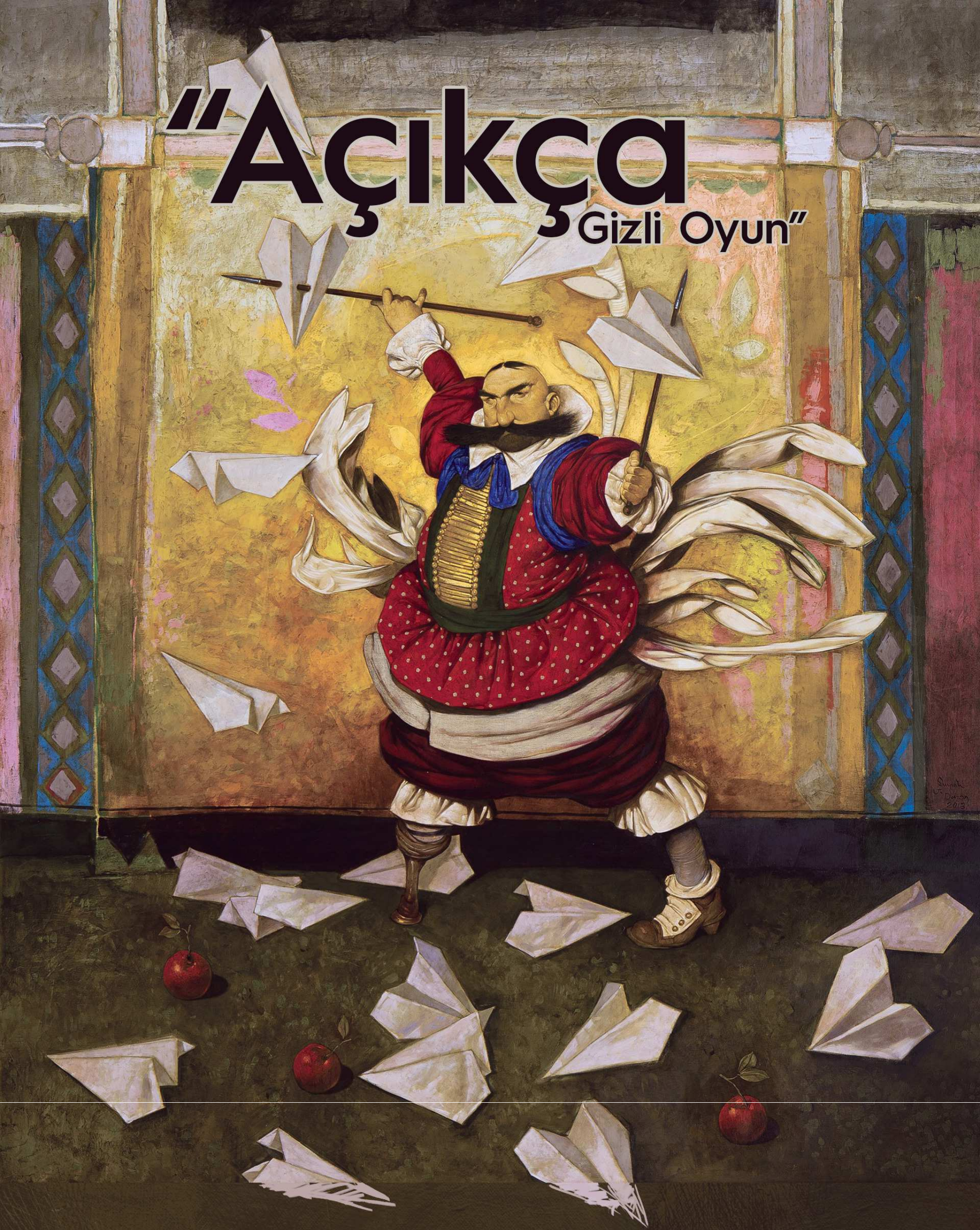
Kendini anlama çabası expresyonist ve figüratif tavırla rengi de ihmal etmeyen resimlerle çıkar gün yüzüne. Sanatçının sezgisel ruhunun güvenli temellerinde kendi dünyası anlatılır manzaralarla. Modelsiz çalışılan figürlerin, geometri içine yerleşimi resimlerin en büyüğü yanını oluşturmaktadır. Kırmızı eldivenli kız tablosu kırmızının tüm baskın enerjisine rağmen figürün naif duygulu halini değiştirmemiştir.



Hem renk hem duygu hem de kompozisyon ayrı ayrı okunur fakat bütünü ahengi yerli yerinde durmaktadır. Benim en sevdiğim bu oldu. Gözüm ve ruhum doydum. Tebrik ederim :) 26 Ocak 14 Şubat tarihleri arasında Galerî Soyut 'ta izleyiciyle buluşan 'İnsan Manzaraları' adlı sergi iyi ki açılına gitmiş sanatçıyla tanışmışım dediğim sergiler arasında girmiş oldu. Sanatçının beyefendi tavrı ve nezaketine de değinmeden edemeyeceğim. Nezaket bir sanatçıya nasılda yakışıyor... Sanat hep kazanmalı...



# "Açıkça Gizli Oyun"



sergisi 14 Mart'ta Galeri KHAS'da açılıyor

Eserleriyle dünyanın dört bir yanındaki sergilere katılan ve birçok ülkede kişisel sergi açan, Türkiye'de ise 2012 yılından bu yana Galeri 77 ile Contemporary İstanbul'a katılan sanatçı Daron Mouradian, Türkiye'deki ilk kişisel sergisini Galeri KHAS'da açıyor. Sanatçının çeşitli dönemlerde yaptığı resimleri bir araya getiren 'Açıkça Gizli Oyun' sergisi sanatseverlerle buluşuyor.

1 Temmuz 2018 tarihine kadar ziyarete açık olacak serginin küratörlüğünü üstlenen Prof. Dr. Hasan Bülent Kahraman, Daron Mouradian'ın izleyiciye sanatın öteki yüzünü gösterdiğini belirtiyor. Prof. Dr. Kahraman, "Sanatın oyunla, büyüyle, gizemle, eğlenceyle, zevkle ilgili bir yanı olduğunu biliriz ama daima unuturuz. Mouradian bütün bunları bize yeniden anımsatıyor. Bildiğimiz, tanıdığımız, yakınımızda olan, bazen gördüğümüz, dokunduğumuz bütün nesneleri, canlıları başka bir aleme taşıyor. Onların başka bir dünyanın parçası haline getiriyor. Bizi de o dünyaya itiyor. Bu şaşırtıcı, etkileyici, bazen ürpertici, çoğu zaman ürkütücü ama daima bizde bir oyun duygusu uyandıran bu dünya gülmecenin, ince alayın, takılmanın, matrak geçmenin kıyasına götürüyor izleyenleri. Orada onları sürprizler, coşkular, sevinçler bekliyor. Daron Mouradian, Breugel'lerden, Boschlar'dan aldığı eli 21'inci yüzyılın katı, sert, bazen anlamını yitirmiş dünyasında yeniden bize uzatarak, bize kendimizi anımsatıyor" diyor.



# ARTER'DE İKİ YENİ SERGİ

Arter 16 Mart-15 Temmuz tarihleri arasında Can Aytekin'in "Boş Ev" ve Ali Mahmut Demirel'in "Ada" isimli eşzamanlı kişisel sergilerine yer veriyor.

Arter'in ilk iki katında yer alacak olan Can Aytekin'in kişisel sergisi 'Boş Ev', sanatçının aynı isimli yeni serisinin yanı sıra 2005'ten sonra ürettiği beş seriden bir seçkiyi de içeriyor. Tuval resmi ve desenlerin ağırlıkta olduğu sergide, sanatçının üç boyutlu bazı yapıtları da sergilenecek. Eda Berkmen'in küratörlüğünü yaptığı "Boş Ev" izleyiciyi hatırlama ve hayal kurma üzerine bir oyuna davet ediyor. Sergi her türlü detaydan, eşyaların ağırlığından ve yaşamsal gereksinimlerin kalabalığından arındırılmış bir evin bölümlerini tuvallere taşıyor. Çizgiler, renklerin sınırları, kat izleri; boş bir evin odalarını, köşelerini, koridorlarını, kirişlerini meydana getiriyor. Resimlerin çıkış noktası Aytekin'in geçmişinde var olmuş ve sergide de maketi bulunan bir ev fakat bu ev sanatçının belleğinde sergi mekânının da dahil olduğu türlü benzer mekânlarla iç içe geçtikten sonra tuvale aktarılmış. Gösterişten ve belirgin betimlemeden uzaklaşan ve en basit haline indirgenen bu mekân başka mekânları, anıları, hayalleri çağırıyor.



Arter'in ikinci katı ise Ali Mahmut Demirel'in İstanbul'daki ilk kişisel sergisi olan "Ada"ya ev sahipliği yapıyor. Başak Doğa Temür'ün küratörlüğünü yaptığı sergide Demirel'in terkedilmiş yapıları gözlemlediği "Post-Apokaliptik Ütopyalar" başlıklı yeni video serisi ve ilk deneysel video çalışmalarından biri olan "Hortum" (2000) bir arada sergileniyor. "Post-Apokaliptik Ütopyalar" serisini oluşturan "İskele" (2015), "Kuyu" (2017) ve "Fabrika" (2018) Arter'deki sergide ilk kez birlikte gösteriliyor. "İskele" (2015) Hollanda'da 1959-2013 yılları arasında faal olmuş bir eğlence ve dinlence tesisi olan Scheveningen İskelesi'nde; "Kuyu" (2017) Bodrum'da, Turgutreis sırtlarında yer alan, 19. yüz yıldan kalma bir sarnıçta ve "Fabrika" (2018) 1903'ten 2000'lerin başına kadar ABD'nin Detroit şehrinde faaliyet göstermiş Packard Otomobil Üretim Tesisinde çekildi.

Sanatçı, tek bir insanın dahi hayatta kalmadığı kıyamet sonrası bir geleceği tahayyül edebilmek amacıyla, farklı yüzyıllarda farklı işlevler için inşa edilmiş bu yapıların her birine, "Yapılar hizmet etmek üzere tasarlandıkları insanların yokluğunda nasıl bir yaşam sürdürürler?" sorusunu zihninde tutarak bakıyor.

Arter ve İstanbul Film Festivali Ali Mahmut Demirel'in üretim sürecini bütünsel bir yaklaşımla ele alan bir program için iş birliği yapıyor. Sanatçının "Post-Apokaliptik Ütopyalar" serisinin esin kaynağını oluşturan The Last of England (Derek Jarman), Stalker (Andrei Tarkovsky) ve Kuyu (Metin Erksan) filmleri 6-17 Nisan tarihlerindeki 37. İstanbul Film Festivali programında yer alacak.

**Arter'in açık olduğu gün ve saatler:**

Salı-Perşembe 11.00-19.00  
Cuma-Pazar 12.00-20.00

**Giriş ücretsiz**



# Dizelerin

9 ŞUBAT- 25 MART 2018

## Renkleri

Ercan AYÇİÇEK

Bedri Rahmi EYÜBOĞLU

Bensanın ufak tefek yolları  
Ağrıdan Sırada Tolmaz olursu  
Tepeden tanağa süsü gülleri  
Yigilim aslanım aman burada yatıyor

Bugün efkâr-ı yam açmasın güller  
Yigilimden Kökü habes serinler  
Deminden pençere Taştan serinler  
Döşek otlan Kilem Yaşlık batıyor  
Yigilim aslanım aman burada yatıyor

Bir şubat gecesi tutuklu diti  
Silaha bacağı Saman olu  
Ne ana ne baba ne Kız ne gelin  
Yigilim aslanım aman burada yatıyor

Ne bir hanım  
Ekmek Kadın  
Hiç kimse duymaz  
Yigilim aslanım  
Döşek melun

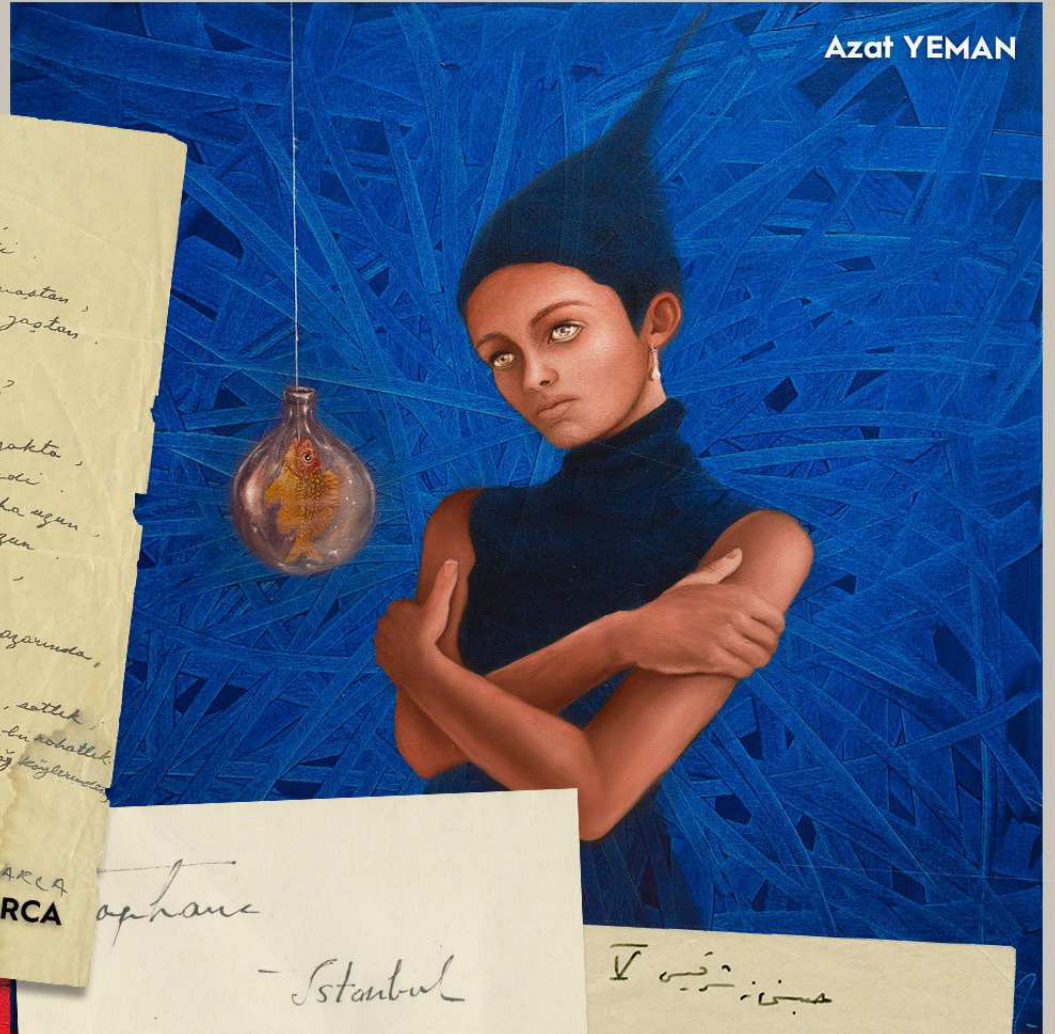
Moran ması  
On üs yit  
Araile aş  
Yigilim aslanım  
Döşek melun

Yindan  
İsine bir  
Sığa usun  
Sola an  
Görün  
Döşek  
Yigilim

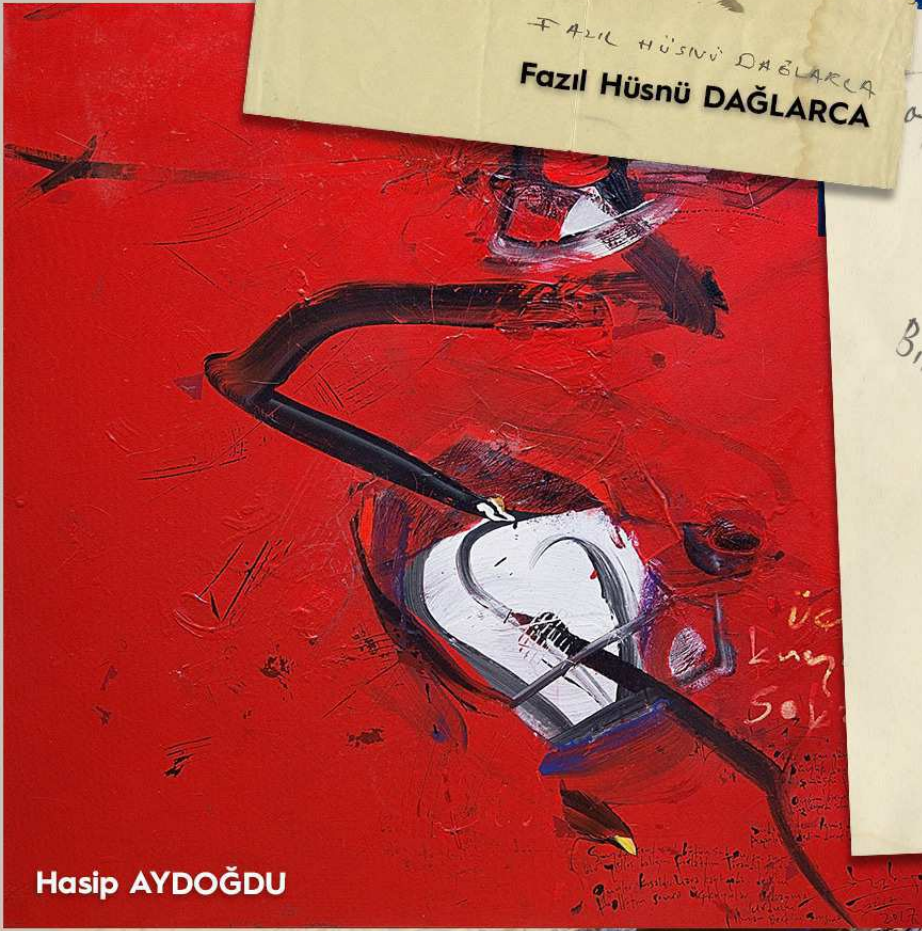
İlin çarşaf  
İlli yeşilli bir ihtiyar geyikli çarşaf  
Ellerinde de illi yeşilli bir çarşaf geyikli  
Çaylıkları Sattık hemşerim sattık çaylıklar  
Bıyıklara kar kar süzgeçler gülleri anı çaylıklar  
Biz susardık ihtiyar susardık ama  
İlli yeşilli çarşaf kimbili ne derdi?

Yeşilli mavili bir ihtiyar çay içenli ayakta  
Ellerinde de yeşilli mavili bir çarşaf çay içenli  
Bardakları bir çayla dolu daha dinç daha aygün  
Bakarları yoktuğu cıvık çaylıklara malyan  
Katy İsmail İsmail 35'ine kışkık  
Apri ista 90 kışkık versin  
Mavili illi bir ihtiyar geyikli çarşaf  
Ellerinde de mavili illi bir çarşaf geyikli  
Bakarları geyikli çarşafı sate Sattık hemşerim sattık  
Mont geyikli çarşafı Sarasa çarşafı havalandırma kışkık  
Çayın kadar geyikli çarşaf illi bir ihtiyar çay içenli  
Mavili illi bir habes

Fazıl Hüsnü DAĞLARCA  
Fazıl Hüsnü DAĞLARCA



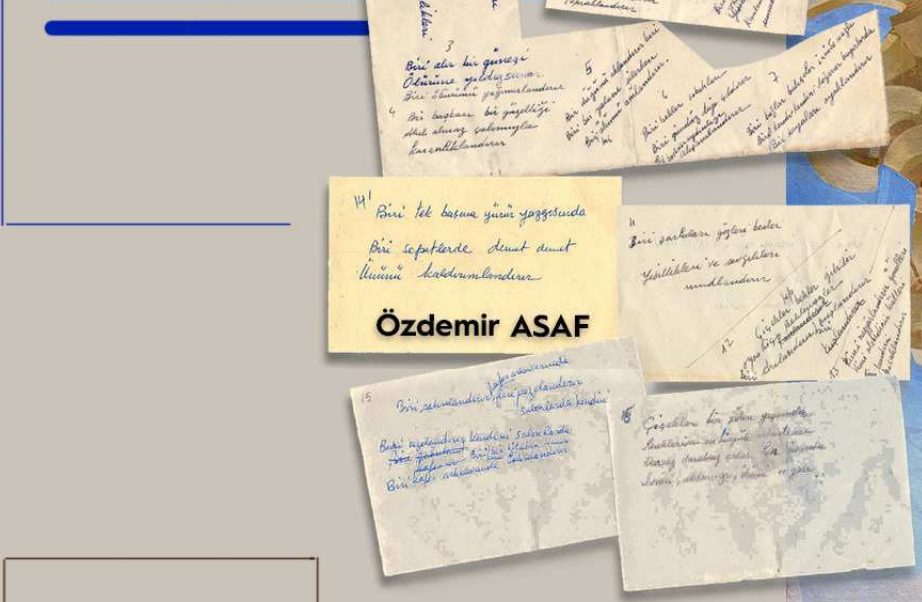
Azat YEMAN



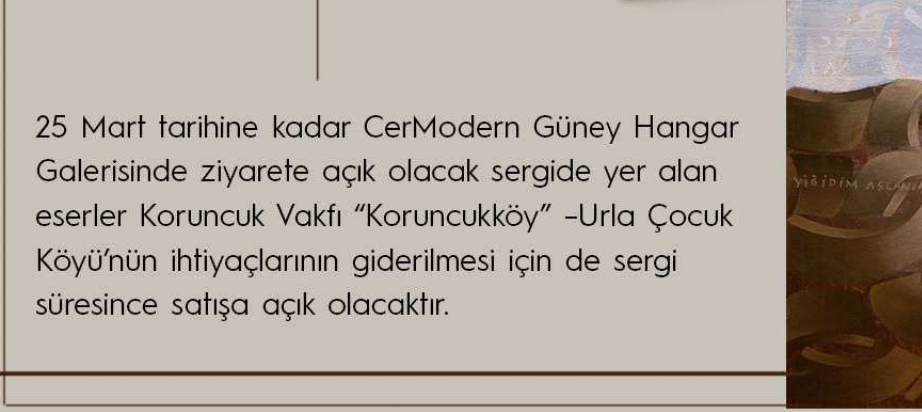
Hasip AYDOĞDU



Hayati MİSMAN



Özdemir ASAF



İbrahim ÖRS

Türk şiirine yön veren, unutulmaz dizeleriyle tanıdığımız Namık Kemal, Nâzım Hikmet, Sabahattin Ali, Rifat Ilgaz, Bedri Rahmi Eyüboğlu, Özdemir Asaf, Orhan Veli, Cemal Süreya, Atilla İlhan, Cahit Külebi, Rüştü Onur, Fazıl Hüsnü Dağlarca gibi 37 ünlü şairin orijinal el yazmaları ile Zafer Gençaydın, Ali Kotan, Onay Akbaş, Devrim Erbil, Gören Bulut, Metin Yurdanur, İbrahim Örs, Hanefi Yeter, Habip Aydoğdu, Filinta Önal başta olmak üzere 37 ünlü ressam ve heykeltıraşların eserleri "Dizelerin Renkleri" sergisiyle Ankaralı sanatseverlere buluşuyor.

25 Mart tarihine kadar CerModern Güney Hangar Galerisinde ziyarete açık olacak sergide yer alan eserler Koruncuk Vakfı "Koruncukköy" -Urla Çocuk Köyü'nün ihtiyaçlarının giderilmesi için de sergi süresince satışa açık olacaktır.



# EĞİK

*Pavlos Nikolakopoulos*

Amerikan Hastanesi "Operation Room" Sanat Galerisi, 28 Nisan 2018 tarihine kadar Pavlos Nikolakopoulos'un Eğik başlıklı sergisine ev sahipliği yapıyor.

Atinalı sanatçı Pavlos Nikolakopoulos'un Türkiye'deki ilk kişisel sergisi Operation Room'da açılacak.

1990'lardan beri düzenli olarak çizimli defterler tutan sanatçının, 2001 yılında zorunlu askerlik hizmetini vicdanen reddetmesi sonucu otomatik olarak uygulanan bir devlet prosedürüyle gönderildiği akıl hastanesinde geçirdiği 17 günden ilham alan sergi, altı ayrı bölümden oluşuyor.



Sanatçının farklı defterlerinden derlenen notların ve çizimlerin omuriliği oluşturduğu sergide büyük ebatlı metal işler, kâğıt üzerine çizimler, 9 no'lu defter'in röprodüksiyonu ve heykelden oluşan mekâna özgü yerleştirmeler de bulunuyor.

Devlet mekanizması, otorite, iktidar kavramlarının, hastalık-sağlık, akıllılık-delilik üzerinden insan bedenine uygulanan tahakkümlerini sorgulayan Eğik, denge konusunu odağına alıyor.

"Operation Room" Pazar günleri hariç her gün, 10.00 – 19.00 saatleri arasında ziyaret edilebilir.



*Yıkım, hafıza ve ölümsüzlük üzerine*

Seydi Murat Koç'un yeni sergisi

# "İç Zaman"

açılıyor.



Sanatçı Seydi Murat Koç'un kişisel sergisi "İç Zaman", 3 Mart Cumartesi günü D Design Gallery'de açılıyor. İç Zaman, sanatçının 2016 yılında hayata geçirdiği Vertigo ve Yerçekimi sergisinin devamı niteliğini taşıyor. İlk seride yer alan resimlere, bu hikâyeyi tamamlayan yeni işler eşlik ediyor.

Çağdaşları içerisinde yaratıcı eserleriyle isminden sıkça söz ettiren Seydi Murat Koç, bildiğimiz, tanıdığımız nesneleri, görüntüleri ve imgeleri alıp, onlardan hiç beklemediğimiz, ummadığımız, çoğu zaman yerine oturtamadığımız yeni imgeler, görüntüler ve durumlar yaratıyor. Koç, Vertigo ve Yerçekimi'nde mimari ve antikle referanslarıyla yeniden kurguladığı dünya düzenini, bu kez gerçek hayattan sergi salonuna taşıdığı nesne ve imgelerle yeniden ifadelendiriyor. Kentsel dönüşümün çehresini tamamen değiştirdiği Fikirtepe mahallesinden topladığı, yıkılmış binalara ait parçaları bir araya getirerek enstelasyonlar kurguluyor. Seydi Murat Koç, böylece parçaların yok olmadan ölümsüz hale getirildiği birer hafıza panosu yaratıyor.





# ÖZET

'Sanatçı, kendini en özgün, kendiyle en özdeş ifade biçimini seçiyor ve Nesne-I hale getiriyor, yani Eserini yaratıyor. Kendi işinde, bir nevi kendini doğuruyor. Sanatçı hayatta karşılaştığı, istem dışı maruz kaldığı ya da bilinçli olarak seçtiği her ne ise, göstermek istediği kadarıyla, bir dönüştürücü işleviyle sanatında izleyiciye kendini açıyor, her çalışmasıyla, her seferin de yeniden... ve yeniden...'

*Zeynep Dilek  
Mehmet Çetiner*

'Çalışmalarımız bir soyutlama değildir. Soyuttur. Soyut sanatın salt kendine ilişkin olan bir duruşu vardır. Sanat eserinin kendisi sanat nesnesidir. Sanat eserini yapan kişi öznenin sanatçı olarak tuvalde var olması da doğal bir sonuç. Biz de "ben- sanat- nesnesi- eser" olarak ortada olmak istiyoruz. Kendi üretimimizle özdeşliyoruz.' düşüncesinden yola çıkan sanatçı çiftin 'Özet' adlı sergisi 10- 31 Mart 2018 tarihleri arasında izleyicilerin beğenisine sunuluyor.

Çetiner çifti sanat yaşamlarının basamaklarını 1989 yılından beri beraber tırmanıyorlar. Türk Resim Sanatında son derece özveriyle düşüncelerinden ve sanat yaşamlarından hiç ödün vermeden üreten ender görülen sanatçı çiftlerden. Soyut sanatının önemli temsilcileri olmak dışında çift olarak birbirlerinden son derece farklı, ayırt edici sanat eserleri üretebiliyorlar. Aynı mekanda ve yaşamda üretmenin dezavantajlarını değil avantajlarını kullanıp bir kuşağa damga vurmaya becebiliyorlar.

Tüm bu özelliklerini bu sergilerinde; hem yaşamda hem sanatta birlikteliklerini, vazgeçemedikleri ilkelerini bir 'Özet' olarak izleyiciye aktarmak isterken yaşamlarında ki en önemli ilkeri olan 'Soyut bir soyutlama değildir. Soyuttur' kavramının altını kuvvetle çizip izleyiciye geniş bir seçkide ve farklı tekniklerde sunuyorlar.







# SSM

"Kavalalı Mehmed Ali Paşa Ailesi'nin İzleri Atlı Köşk'te" sergisine ev sahipliği yapıyor...

"Boğaziçi'nde Bir Hanedan: Kavalalı Mehmed Ali Paşa Ailesi'nin İzleri Atlı Köşk'te" sergisi, Sabancı Üniversitesi Sakıp Sabancı Müzesi'nde (SSM) açıldı. Sergi, Müze'de gerçekleştirilen ve Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı'nın üyelerinin yaşam hikâyeleri, İstanbul'daki mimari izleri, Osmanlı ve Türkiye kültür-sanat dünyasındaki önemleri gibi konulara odaklanan "Boğaziçi'nde Bir Hanedan: Kavalalı Mehmed Ali Paşa Ailesi" konferans serisiyle bağlantılı bir içerikle, aileye ait fotoğraf ve objelerden bir seçki sunuyor.

Bugün SSM'ye ev sahipliği yapan ve Prens Mehmed Ali Hasan'ın 1925'te dönemin önemli mimarı Edoardo De Nari'ye yaptırdığı Atlı Köşk, ilk sahipleri olan Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı üyelerinin günlük hayatlarını ve geçmişlerini yansıtan bir sergilemeye sahne oluyor. Bir dönem İstanbul'a damga vuran Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı'ndan bu çağa ulaşan bir anı niteliğine sahip olan Köşk, bu sergiyle ailenin altın çağını zihinlerde canlandırıyor. Gelenek ile yeniliğin iç içe geçtiği 19. yüzyıl İstanbul gündelik hayatının ve kültür ortamının önde gelen aktörleri arasında yer alan, sosyal hayata etkilerini Cumhuriyet döneminde de sürdüren Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı üyelerinin anıları, ailenin geçmişine ışık tutuyor ve ülke tarihinin bir sayfasını gözler önüne seriyor.



Önce kumandan, daha sonra ise vali olarak gönderildiği Mısır'da kısa sürede kurduğu mutlak hâkimiyet ile bölgenin tarihinde yeni bir dönem başlatan Mehmed Ali Paşa ve soyundan gelenler, bağlarını koparmadıkları İstanbul'da düşünce ve kültür hayatındaki dönüşümü hızlandıran bir unsur olarak varlık göstermişlerdir. Eğitim, siyaset ve seyahat gibi nedenlerle Avrupa ülkeleriyle sıkı ilişki içindeki aile, görkemli yaşam biçimleri ve takipçisi oldukları Avrupai modalarla Osmanlı saray çevresini de etkilemiştir. Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı, mesenlik faaliyetleriyle de kültür hayatında belirleyici bir etki göstermiş, Osmanlı'da ve Türkiye'de sanatın farklı dallarına değer katan birçok isme maddi ve manevi destek sağlamıştır.

SSM'de sergilenen Hanedan fotoğrafları, yüzyılı aşkın bir geçmişi aydınlatırken, onların kişisel eşyalarından geniş bir seçki de "saltanat" fkrini nasıl yaşattıklarını gözler önüne seriyor. Aile üyelerinin, Avrupa'nın ünlü markalarından sipariş ettikleri, inisyaillerini taşıyan ev eşyaları, onların Hanedan statülerinin sembolleri olarak seçkide yerini buluyor. Yine sergide örnekleri görülebilecek Mısır Hıdivleri armaları üzerindeki üçer yıldız, ailenin hüküm sürdüğü Mısır, Darfur ve Sudan'ı temsil ediyor. Gümüş tepsilerden ipek kumaşlara uzanan bir seçki ise Kavalalı Mehmed Ali Paşa Hanedanı'nın görkemli yaşamına bir pencere açıyor.

Kavalalı Mehmed Ali Paşa Ailesi'ne ait fotoğraf ve objelerden bir seçkinin yer aldığı "Boğaziçi'nde Bir Hanedan: Kavalalı Mehmed Ali Paşa Ailesi'nin İzleri Atlı Köşk'te" sergisi 29 Nisan 2018'e kadar Atlı Köşk'te ziyaret edilebilir.



# PROVINCE

Architecture and Design  
*by emre can çetin*



Uğur Mumeu Cd. Turgutlu Sk. Bağ Ap. No: 44/4  
Çankaya/Ankara  
www.province.design info@province.design  
0(312)446 1923



YOU  
Media  
WORKS



Sosyal  
Sorumluluk



# KAN BAĞIŞI KAMPANYASI

"KAN ACİL DEĞİL, SÜREKLİ İHTİYAÇTIR"

BİR  
DAMLA  
BİN  
UMUT

250  
NOKTADA  
700 BİN ÜNİTE



# BİR DAMLA BİN UMUT...

Birçok alanda insani yardım faaliyeti gerçekleştiren Beşir Derneği, 'Kan Kardeşim' projesiyle cana can katan bir proje daha ortaya koyuyor. Sisteminde on binlerce kayıtlı gönüllüsü bulunan Beşir Derneği, 'Kan Kardeşim' projesiyle bugüne kadar 106.596 ünite kan bağışı yapılmasına vesile oldu. Kızılay ile Beşir arasında imzalanan resmi protokol çerçevesinde Türkiye'nin her köşesinde kan bağış çadırları kuruluyor. 'Kan ani değil, sürekli ihtiyaçtır' düşüncesinden hareketle başlatılan 'Bir Damla Bin Umut' projesi Kızılay ve Beşir ortaklığında tüm yurttan devam ediyor.

Projenin diğer ayağını ise online kan bağış portalı oluşturuyor. [www.kankardesim.org](http://www.kankardesim.org) adresiyle erişilen bu portal, kana ihtiyacı olan kişiyle kan bağışçısını hızlı bir şekilde bir araya getiriyor.



## Kan bağışı sistemi nasıl çalışıyor?

Gönüllü bağışçı olacak kişi 'kankardesim.org' sitesine girerek kayıt formunu dolduruyor. Acil kan ihtiyacı olan kişi ise, sisteme kendi bilgilerini ve ihtiyacı olan kan grubu bilgisini girerek kayıt oluyor. Sistem o kişiyi aynı zamanda gönüllü kan bağışçısı sayıyor. Sonrasında girdiği kriterlere uygun olarak, kendisine en yakın kan bağışçılara ulaşıyor. Kan ihtiyacı olan kişi veya yakını bu bağışçılara 149 karakterle sınırlı, içerisinde hastanın bulunduğu hastaneyi ve irtibat numarasını içeren bir mesaj ile destek talep ediyor.

Sistemin misyonu, kan ihtiyacı olan kişi ile en yakın bölgedeki uygun bağışçyı en hızlı şekilde bir araya getirmek.

**Bu online platform haricinde, tüm Beşir Derneği üyeleri Kızılay'ın kan bağışı topladığı alanlara davet edilerek katılımın artmasına vesile oluyor.**

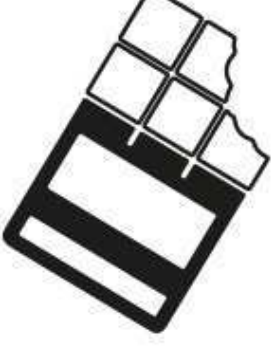


## Sokak Kedilerine A S L A Vermemeniz Gereken Besinler



### SÜT

Bizler koyun, inek ve keçi sütünü afiyetle içebiliriz, ancak bu tip sütler kedilerin sindirimini çok zorlar. Buzdolabınızdaki süttten kedilere verdiğiniz takdirde yoğun ishal ve buna bağlı su kaybı yaşayacaklardır. Kış mevsiminde su kaybı oldukça ölümcül olur.



### ÇİKOLATA

İçerdiği sütün yanı sıra, çikolatanın içinde bulunan şeker ve kakao da kedilerin sindirim sistemlerini, hattâ kalplerini ve sinir sistemlerini kötü yönde etkiler.



### TURUNÇGİLLER

Kedilerde ciddi böbrek problemlerine yol açabilir. Aynı şekilde SOĞAN ve SARIMSAK da bizler için oldukça şifalı bilinir, ancak kedilerde anemiye sebep olabilir.



### BALIK KILÇIKLARI

Sanılanın aksine kedilere balık kılçığı vermek de oldukça zararlıdır. Kediler kılçık yemezler. Yanlışlıkla yutmaya kalkarlarsa sindirim borularını yaralayabilirler.



### ÇİĞ YUMURTA VE ÇİĞ ET

Bu proteinlerin pişmemiş hallerinde bulunan AVIDİN maddesi, vitaminlerin emilimini engeller, ayrıca kediler için çok zararlı olan Salmonella bakterisinin oluşumuna katkıda bulunur.

[f](#) [t](#) [@](#) hisprojesi



## Sokak Köpeklerine A S L A Vermemeniz Gereken Besinler



### SÜT

Köpekler de, kediler de inek, keçi ve koyun sütünde bulunan laktoz maddesini parçalayacak enzime sahip değildirler. Bu yüzden eğer süt ve süt ürünlerini yerlerse, sindirim sistemi rahatsızlıkları yaşamaları kaçınılmaz olur.



### ÇİKOLATA ve KAFEİNLİ BESİNLER

Kedilere olduğu kadar köpeklere de zararlıdır. Hatta yavru köpekler bu besinleri yerlerse karşılaşacakları rahatsızlıklar felç geçirmekten ölüme kadar uzanabilir!



**HAYVANSAL YAĞ** asla verilmemelidir. Köpekler için hayvansal yağların fazlası sindirim sistemi rahatsızlıklarına ve hatta sonu ölümlle biten akut pankreatit hastalığına sebep olurlar. Et yemekleri demişken, köpeklere yağların yanı sıra CİĞER vermek de son derece zararlıdır.



**SOĞAN ve SARIMSAK**, kedilere olduğu kadar olmasa da köpeklerin de sağlığını kötü yönde etkiler. **ÇİĞ YUMURTA ve ÇİĞ ET** ise en az kedilere olduğu kadar köpekler için de tehlikelidir.



**SALAM ve SOSİS**'in köpekler için oldukça lezzetli olacağını düşünüyor olabilirsiniz, halbuki bu iki ürünün içerdiği baharatlar ve **TUZ**, köpeklerde (özellikle yavru köpeklerde) çok ciddi sindirim rahatsızlıklarına, hatta kansere sebep olabilirler.



Filmlerde gördüğümüz 'Kemik kemiren köpek' imajını da bir kenara bırakmalıyız. Çünkü **HAYVAN KEMİKLERİ ve BALIK KILÇIĞI** aynı kedilerde olduğu gibi köpeklerde de oldukça zararlı besinlerin başında gelirler.

[f](#) [t](#) [@](#) hisprojesi





HER ZAMAN YANINIZDA!

**bom**  
brand of magazine





YOU  
Media  
WORKS



Gurme





**Bilge Dilara Dokuzcan**  
**Gastronom**

Instagram: bilgedilaradokuzcan  
Facebook: Bilge Dilara Dokuzcan

# PAZILI KISIR SARMA

Çay davetlerinin vazgeçilmezi olan kısırı sevemeyen yoktur herhalde. Bildiğimiz kısırı bir üst seviyeye çıkarıp çevrenizdekileri şaşırtmaya ne dersiniz? Kimsenin daha önce görmediği bu restoran kalitesindeki tarifi mutlaka denemelisiniz. Birkaç teknik unsura dikkat ettiğiniz takdirde ortaya mükemmel lezzette bir şey çıkacaktır.



## MALZEMELER:

- 1 demet pazı
- 1 su bardağı ince bulgur
- 1 yemek kaşığı salça
- 1 orta boy soğan
- 5-6 dal maydanoz
- 4-6 dal nane (kurusu da olur)
- 2-3 dal taze soğan
- 1/2 çay bardağı zeytinyağı
- İstenilen miktara göre nar ekşisi, limon ve baharatlar

## SÜSLEMELER İÇİN:

- Süzme yoğurt
- Çörekotu

## YAPILIŞI:

Taze naneyi, maydanozu ve soğanı ince ince kısırlık kesin. Bulguru kaynar su ekleyerek üstü kapalı şişmesi için on beş dakika dinlenmeye bırakın. Kuru soğanı salça ve yağla kavurun. (Bu işlem sıcak yemeklerdeki tadı vermesi için yapılıyor.) Bulguru, kıyılan otlar ve kavurulmuş soğanlı salça ile karıştırın. Nar ekşisini, limon suyunu ve baharatları ekleyin. Bu sırada derin bir tencerede su kaynatın ve ayrı bir derin kaptaki bol buzlu bir su hazırlayın. Pazıları kaynar suda 30-40 saniye tutup buzlu suya atın. Daha sonra orta kılçıklarını ayıklayıp yapraklar elde edin. İsteddiğiniz boyda bir kaba dizerek içini kısırla doldurup, kapatın. (Yani kabı bir nevi kalıp gibi kullanın.) Üzerini süzme yoğurt ve çörekotu ile süsleyerek servis edin.

*Afiyet Olsun*



yepyeni guşgana fırında simsıcak pidelerimiz ile  
sizleri bekliyoruz



lezzetli  
**ayak paça**  
çorbamızı  
denediniz mi?

**6**  
**guşgana**  
**kebab & fırın**

[www.gusgana.com](http://www.gusgana.com)

444 5 676

2432. cadde (eski 8.cad.) no:116 Çayyolu - Ankara





YOU  
Media  
WORKS

Hayat  
Bilgisi





Asude Evrensel Sönmez

Herkese tekrar merhaba,  
Son dönemlerde hepimizin  
ihtiyacı olan bir kavramı  
yazmak istedim bu ay; Barış.  
Barışın temsilcisi de Kadın...

# Barış

## Barışın temsilcisi de Kadın...

Barış kelimesi genel anlamda düşmanlığın olmaması anlamında kabul görülür. Başka bir anlatımla kötülükten, kavgalardan, savaşlardan kurtuluş, uyum, birlik, bütünlük, sükunet, sessizlik, huzur içinde yaşamak olarak da tanımlanabilir.

Kadın sadece 'Barış' olsun diye mücadele eder. Sevdiklerini korumak için, bu ailesi, vatanı, kendisi de olabilir sadece korumak için... Hiçbir kadın bir avuç toprak hırsı için savaş çıkarmaz.

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü eminim tüm kadınlar 'Barış'a adanmış isteyeceklerdir. Gelin, dünya barışına, iyiliğe, sevgiye kendini adanmış Nobel Barış ödülü almış, alamayanlarda sonuna kadar bence hak etmiş birkaç güçlü kadının gerçek hikâyelerini okuyup feyz alalım ne dersiniz belki bu dönemde birileri sesimizi duyar ve dünyayı iyiliğin kurtaracağını anlarlar. İnaniyorum ki dünyayı da kadınlar kurtaracak sevginin gücü ile Barış'ı getirecek...

"Dünyada iki güç vardır; biri kılıç, diğeri kalem. İkisinden daha kuvvetli olan üçüncü güç ise kadınların gücüdür."

Malala

**Rahibe Teresa;**  
**Hepimize barışı ve iyiliği çağırıştıran isim,**

Agnes Gonca Boyacı,1910 yılında Üsküp Makedonya da doğdu Osmanlı İmparatorluğu döneminde. Rahibe Teresa, hayatını, yoksullara ve ölümcül hastalara adanmış bir hemşireydi. En çok Kalküta'daki (Hindistan) sokak çocuklarıyla ilgili yaptığı çalışmalarla adını duyurmuştu. Agnes Gonxha Bojaxhiu (*c harfi Arnavutça xh ile yazılıyor*) 12 yaşında rahibe olmuş ve Teresa adını almıştır. 1928'de Kalküta'da (Hindistan) bir manastırda ders vermek için bölgeye gönderilmiştir. Birkaç yıl sonra Tanrı'nın kendisinden şehirdeki yoksullara yardım etmesini istediği hissine kapılmıştır. 1948'de Roma Katolik manastırı yöneticilerinden izin istemiş ve iki yıl sonra bu isteği kabul edilmiştir. Bu süre içinde hemşirelik okumuş ve cebindeki birkaç rupiyle Kalküta'ya gitmiştir. Orada beş evsiz çocuğu bir araya toplayarak onları bir arkadaşının evine yerleştirmiştir. Zamanla çocukların sayısı artmış ve eski okulundan arkadaşları yardımına gelmeye başlamışlardır.

1950'de kilise, Yardım Misyonerleri Cemaati kurmasına izin verdi. Kalküta'da ölmekte olanlar için bir ev ve cüzamlılara yardım için Shangi Nagar adında (*Barış Kasabası*) bir bakımevi açtı.

Rahibe Teresa tüm dünyada yetimler için 60 okul ve sokakta yaşayan insanlar için evler açmıştır. Bu evler ve kuruluşlar, insanların bağışlarıyla kurulmuştur.

1979'da Nobel Barış Ödülü'nü, dünyadaki tüm yoksullar adına kabul etmiştir. 1997 yılında hastalanıp ölene kadar tüm zamanını insanlara yardım ederek geçirmiştir.

### Malala Yusufzay

Hangi yaşta ve milliyette, hangi şartlarda olursanız olun azmin zaferine en güzel örnek Malala. Malala 12 Temmuz 1997'de Pakistan'ın kuzey batısında bulunan Swat bölgesinde bulunan Mingora adlı bir kasabada doğdu. Babası Ziauddin Yousafzai. Yeni şeyler öğrenmeyi seven Ziauddin, evinin yanında bir okul yönetiyordu. Dünyada okula gitmeyen çocuk sayısının ikinci en yüksek olduğu Pakistan'da bir eğitim savunucusu olarak tanınıyordu ve Taliban'ın kız çocuklarının okula gitmesini engelleme çabalarına karşı lafını sakınmayan bir muhalifti.

Malala babasının öğrenme tutkusunu paylaşıyordu ve okula gitmeyi çok seviyordu. 2009 yılında Taliban'ın Swat üzerindeki askeri gücü arttı. Malala, takma isim altında, okulunun saldırıya uğramasından duyduğu korku ve Swat'ta artan askeri hareketliliğe dair BBC'nin Urduca servisi için bir blog yazmaya başladı. Televizyon ve müzik yasaklanmış, kadınların alışverişe çıkması engellenmiş ve Ziauddin'in okulunun kapanacağı söylenmişti. Malala ve babası ölüm tehditleri almaya başlamalarına rağmen eğitim hakkını savunmaya devam ediyorlardı. Bu sırada, Malala'ya The New York Times için yapılan bir belgeselde yer verildi ve BBC blogunun yazarı olarak ifşa edildi.

9 Ekim 2012'de Malala ve arkadaşları okuldan eve dönerken, maskeli ve silahlı bir kişi okul servislerine girdi ve Malala'yı adıyla çağırdı. Kafası, boynu ve omzundan giren tek bir kurşunla vuruldu. Saldırıda iki arkadaşı daha yaralandı. Malala ilk saldırıda hayatta kaldı ancak durumu ciddiydi. Birleşik Krallık'taki Birmingham şehrinde askeri yaralanmalar konusunda uzmanlaşan bir hastaneye taşındı. Ocak 2013 tarihine kadar hastaneden taburcu edilmedi. Bu süreçte ailesi de Birleşik Krallığa geldi.

2011 yılında Pakistan'ın ilk gençlik barış ödülünü kazandı ve başpiskopos Desmond Tutu tarafından Uluslararası Çocuk Barış Ödülüne aday gösterildi. Artan popüleritesi ve ulusal tanınırlığı sonucunda Taliban liderleri öldürülmesine karar verdi. Taliban'ın Malala'yı öldürme teşebbüsü dünya çapında kınandı ve Pakistan'ın her yerinde protesto edildi. Saldırıyı izleyen haftalarda, 2 milyondan fazla kişi eğitim hakkı için bir dilekçe imzaladı ve meclis Pakistan'ın ilk Ücretsiz ve Zorunlu eğitim kanun tasarisını hızla onayladı.

Malala Nobel Barış Ödülünü 10 Aralık 2014'de, Hintli çocukların hak ve eğitimlerinin savunucusu Kailash Satyarthi ile beraber kabul etti. Malala, \$1,1 milyonluk ödülünü Pakistan'da kız çocuklarına bir ortaokul yaratılması için bağışladı.

"Dünyada iki güç vardır; biri kılıç, diğeri kalem. İkisinden daha kuvvetli olan üçüncü güç ise kadınların gücüdür."

Malala

**Dilek LİVANELİ,** Son yıllarda hayranlıkla takip ettiğim eğitimci. Yaptıkları ile bir kadın olarak gurur duyuyorum ve kendisine hepimize umut olduğu için teşekkür ediyorum.

1981 yılında Samsun'un Bafra ilçesinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Bafra'da tamamladı. 2002 yılında Ankara Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümünden mezun oldu. Amasya Üniversitesi sınıf öğretmenliği Bölümünde Yüksek Lisans Eğitimine devam etmektedir. Öğretmenlik mesleğindeki on ikinci yılını çalışan Dilek Öğretmen, 2008 yılında Çarşamba İlçesi Kumköy İlkokulu'ndaki görevine Müdür yetkili sınıf öğretmeni olarak atandı ve halen aynı okulda dört sınıf bir arada tek öğretmen olarak görevini devam ettirmektedir.

Çarşamba İlçesi'ne 15 kilometre uzaklıktaki Kumköy İlkokulu'nun 'müdür yetkili' sınıf öğretmeni Dilek Livaneli, 5 yıldan bu yana görev yaptığı okulda yaptığı çalışmalar sonucunda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından Samsun'da 2012'de 'Yılın mesleğinde fark yaratan öğretmen' seçildi. Okulun iç düzenini ve fiziki şartlarını tamamen yenileyen Livaneli, sosyal içerikli projeler hazırlayıp 14 öğrencisine ilkleri yaşattı. Livaneli, öğrencilerini operaya, tiyatroya, sinemaya, götürüp buz pateni pistinde paten yapmalarını sağladı. Dilek öğretmen, çocuk aile arasındaki iletişimin güçlenmesini sağlamak amacıyla öğrenci velilerine İlçe Halk Eğitim Merkezi desteğiyle aile eğitimi kursu açtı. Veliler her hafta okulda kurs kapsamında eğitim görmeye başladı. Dilek Livaneli, ayrıca açtığı okuma-yazma kursuyla köyde okuma yazma bilenlere yardımcı oldu. Öğretmenin girişimleri ardından Samsun Devlet Opera ve Balesi Müdürlüğü'nün sanatçıları köye gelip köylülere özel mini konser verdi. Ayrıca yine 30 köylü kadın operaya götürülerek bu sanatı yerinde izleme fırsatı buldu.

Yaptığı çalışmalarla fark yaratan Livaneli, son olarak Hint asıllı iş adamı Sunny Varkey'in eğitim alanında projeler geliştirmek amacıyla kurduğu ve onursal başkanlığını ABD eski Başkanı Bill Clinton'ın üstlendiği Varkey Gems Vakfı (Varkey GEMS Foundation) tarafından düzenlenen 'Küresel Öğretmen Ödülü Komitesi'nin (The Global Teacher Prize) seçtiği en iyi 50 öğretmen arasında yer aldı. Livaneli, böylece dünya çapında 5 bin öğretmenin arasından ilk kez son 50'ye kalan tek Türk öğretmen oldu.

### Serap...

Suriyeli mülteci bir ailenin 3 çocuğundan en büyüğü... 12 yaşında... 3 yıl önce gelmiş Türkiye'ye, geldiklerinden beri televizyondan Türkçe öğrenmiş ailesine de ihtiyaçlarını karşılayacak kadar o öğretmiş Türkçeyi. Annesi bu süreçte rahim kanserine yakalanmış, ameliyat olmuş. Şu anda doğal ilaçlarla tedavisini sürdürüyor. Serap ve ailesi bir çiftlikte çalışıyorlar 11 yaşında ve 2 yaşında 2 erkek kardeşi var. Serap evin annesi olmuş. Gülen gözleri ve bıcır bıcır tavırları ile herkesi mutlu etmeyi başarıyor. Annesi iyileşsin diye onu çalıştırmak için her işe ben çağırıyor. Çiftlikte çok mutlu olduklarını söylüyor ve orada kalabilmek için 'bütün işi ben, babam, kardeşim yaparız annem yorulmasın, o hasta' diyor. Serap ve kardeşi oradan oraya savrulmaktan okuyamamışlar. Çiftlik sahipleri 'Yeni dönem de okula başlatacağız onları' diyor. Serap çok mutlu oluyor. Vatanından evinden uzakta savaş görmüş, 12 yaşında dindak ayakta ve umutlu. 'Her şey güzel olacak' diyor. Öyle bakıyor. Bir kız çocuğu yaşı ancak bu kadar güçlü ve sevdiklerini ancak bu kadar koruyabilir. Eminim büyüğünde çok fazlasını yapabileceğine. O da başka kız çocuklarının hayatlarına dokunacak bu hayat tecrübesi ve azmi ile.

### Halide Edip Adıvar

Yazar, öğretmen, akademisyen ve siyasetçi gibi kimliklere sahip olan Halide Edip Adıvar, 1884 yılında dünyaya geldi. Eğitim yaşı geldiği zaman, ilk olarak evinde aldığı özel dersler ile kendisini geliştiren Halide Edip, lise eğitimi için Robert Koleji'ne gitmiştir. Belli bir zaman sonra Robert Koleji, Müslüman öğrencileri bünyesinde barındırmama kararı almıştır. Bunun sonucunda Halide Edip, evde aldığı özel derslere devam etmek zorunda kalsa da ilk çeviri kitabının basılması ardından Robert Koleji tarafından tekrar çağırılmış ve eğitimini bu okulda sürdürmüştür. Böylelikle, o dönemde Robert Koleji'nden mezun olmuş olan tek Müslüman olma özelliğini kazanmıştır. Liseden mezun olmasının ardından, lisedeki matematik öğretmeni olan Salih Zeki Bey ile evlenmesi uygun görülmüştür. Kendisi ve eşinin öğretmen olması nedeni ile evliliği boyunca, hayatını okullarda geçirmiş olan Halide Edip, bol bol okumak ve eşinin çalışmalarında yardımcı olmak için zaman bulmuştur. Bu sayede de kendini geliştirme fırsatına sahip olmuştur. 1900'lü yılların başında, eşinin başka bir kadınla daha evlenmek istemesinin üzerine, Halide Edip, böyle bir durumda asla kabul etmeyeceğini belirterek, eşinden ayrılmıştır. Dönemin koşulları altında yapmış olduğu hareket gerçek bir cesaret örneği olarak kabul edilmektedir.

Balkan Savaşı döneminde, öğretmenlik mesleğinden istifa ederek, mesleğini bırakan Adıvar, müfettişlik görevine alınmış ve uzun bir süre boyunca, kız okullarının kontrollerini yapmıştır. Bu dönemde, pek çok kız öğrenciye, okuması için destek olmuş ve edebi faaliyetlerini de desteklemiştir. Kendisinin açılışını yapacağı yetimhaneler ve okulların açılışlarını gerçekleştirmiştir.

'Milletinin ve memleketinin geleceği tehlikede olmamak şartıyla ben daima savaşa karşıyım.'

Halide Edip Adıvar

Bizim, kim getirirse getirsin, barışa ihtiyacımız vardı.

MALALA

### Kaynaklar

- Bilgihanem.com (Halide Edip Adıvar)
- nkfu.com (Rahibe Teresa)
- benimadimmelala.com (Malala Yusufzay)
- dileklivaneli.blogspot.com.tr (Dilek Livaneli)



Color of the **WORLD**  
Color of the **FASTENINGS**

## Rail Fastening Systems

W14



Rail Fastening System  
High Speed Lines and  
Conventional Lines

HH



Rail Fastening System  
Heavy Haul Application  
Rail Fastening Systems

W21



Rail Fastening System  
High Speed Lines and  
Conventional Lines

MDF



Rail Fastening System  
Metro  
Direct Fastening Systems

TDF



Rail Fastening System  
Tram  
Direct Fastening Systems

System 300



Rail Fastening System  
High Speed & Conventional Lines  
Slabtrack Fastening Systems



# PANEL

Rail Fastening Systems



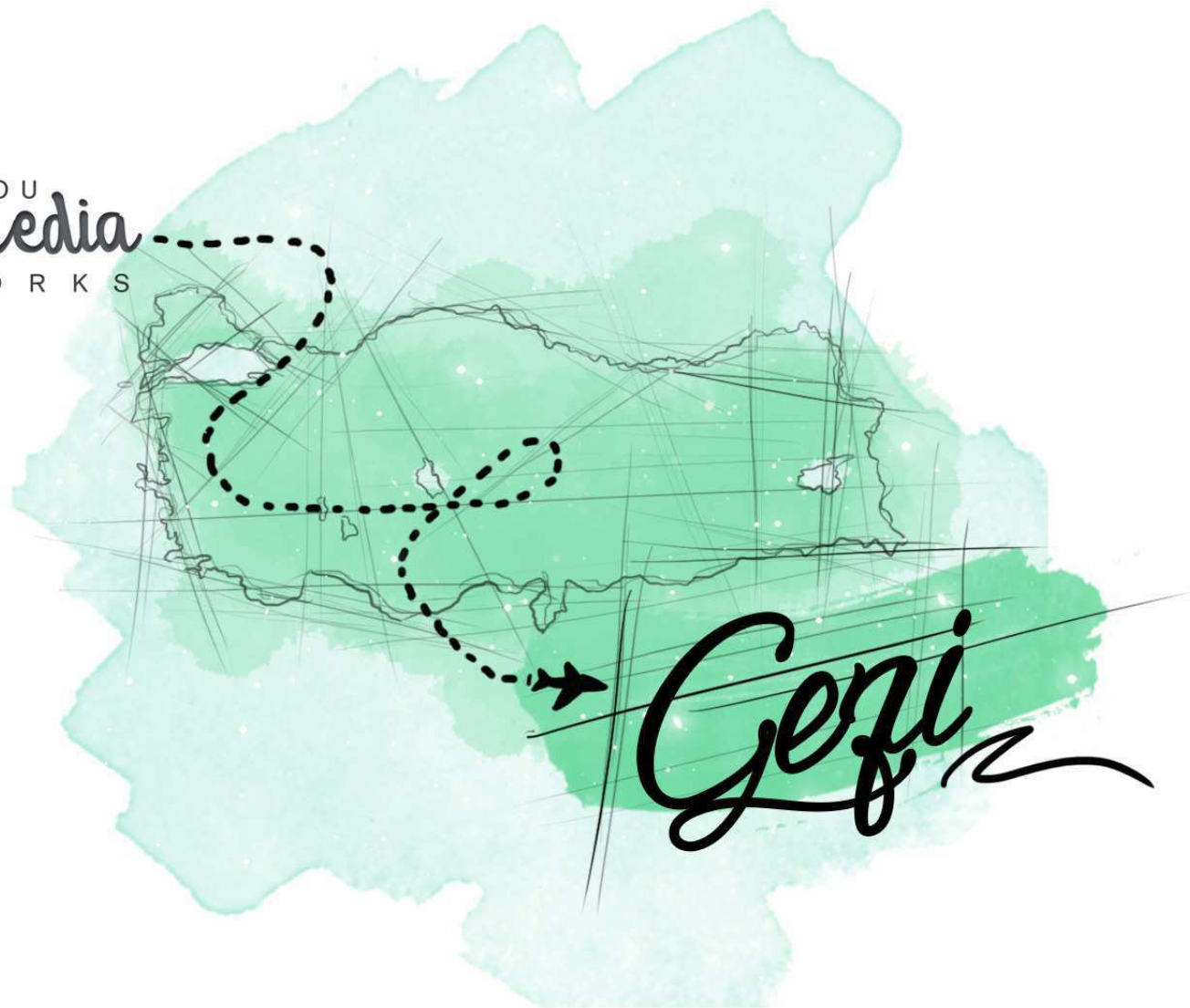
Technische Universität München



Ankara-Konya Karayolu 27. km.  
Oğulbey Mah. Serpmeler Mevkii 374/1-2 Gölbaşı-ANKARA / TÜRKİYE  
Phone: 0090 312 615 51 25 (pbx) Fax: 0090 312 615 51 45  
www.panelpol.com e. mail: info@panelpol.com



YOU  
Media  
WORKS







**Çağrı DEMİRHAN**  
You Media Seyahat Editörü

# Şanlıurfa HARRAN

İnsanlık tarihi ne kadar gerilere giderse Harran'ın tarihi de o kadar gerilere gider. Geçmişi M.Ö 2000'lere dayanan Harran, Kuzey Mezopotamya'nın ilk yerleşim yeridir.



"Harran" Sümerce ve Akat dilinde "se-yahat" ya da "kervan" anlamına gelen "haran-u"dan adını alır. Bazı kaynaklar da ise bu sözcüğün "kesişen yollar" ve "şiddetli sıcak" anlamına geldiği belirtilmektedir.



Elips şeklindeki Harran şehri 6 kapısı, 187 burcu olan ve kesme taşlardan inşa edilmiş bir sur ile çevrilmiştir. Kapılarından bugün sadece Halep kapısı ayakta ve surlar yer yer yıkılmış olmasına rağmen çoğu hala görülebilmektedir.



Harran'a gittiğinizde adının kesinlikle şiddetli sıcak olduğunu düşüneceksiniz.

Güneş ve toprak size en sıcak halini gösterecektir Harran'da...

Bir zamanlar kendine özgü mimarisiyle dillere destan olan kent, Roma'dan kovulan filozofların son sığınağıydı.

**'Dünyanın İlk Üniversitesi'nin** bu topraklarda kurulmasının sebebi budur belki de...

En eski medeniyetlerin kesiştiği yerdir Harran...

Anadolu ile sıkı ticaret ilişkileri bulunan Asurlu tüccarların önemli noktalarından biriydi Harran... O günlerden bu günlere depo olarak kullanılan toprak ve saman harcıdan yapılan Kümbet evler kalmış...



Su ve saman harcı elle yoğrularak şekil verilir ve son halini kızgın güneş verir kurutarak kümbet evlere... Tamamlandığında tek katlı bir bina halini alır ve gökyüzünü tepesindeki bacasından görür bu Harran'a özgü yapılar... Alabildiğine serindir Kümbetler. Bu yüzden yöre halkı tarafından hala depo olarak kullanılır binlerce yıldır...

Eski çağlardan kalma bir diğer gelenek hala hüküm sürer bu topraklarda... Nice baharatın, nice ipekli kumaşın durağı olan Harran'da develer taşırdı kervan yükünü... Bugün hala develer taşır başakları kızgın güneş altında...



Sokaklarında koşutan küçük çocuklar rehberlik eder yerli yabancı turistlere... Harran mutfağı hem gözünüze hem midenize hitap eder...

Güneydoğu Anadolu'nun karakteristik özelliklerinin hemen hemen hepsini taşıyan Harran mutfağı bol salçalı, acılı ve baharatlı lezzetleriyle aklınızdan çıkmayacak bir lezzet şöleni yaşatacak sizlere...

Harran'da nereye dönseniz bir fotoğraf karesiyle karşılaşacaksınız...

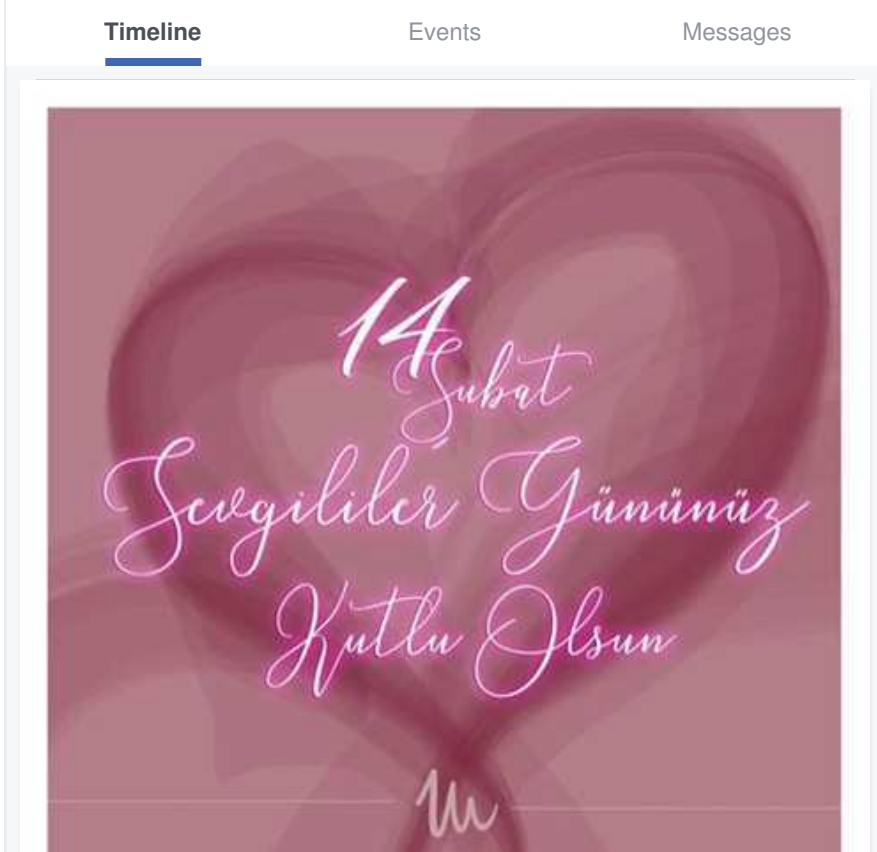
Arşivinizin en sıcak fotoğraflarını çekmek için

*Harran sizi bekliyor...*





# Sosyal Medya hesaplarımızı takip edebilirsiniz:)



Bunca insan neye bakıyor olabilir ki?





YOU  
Media  
WORKS



Röportaj



# ÖMÜR GEDİK

## "10 Parmağında 10 Marifet"

O MİLLETLER RÖPORTAJ YAPIYOR BEN İSE ONUNLA, BİZ YILLAR ÖNCESİNDE KARŞILAŞMIŞIZ ASLINDA

Ömür Gedik'i çok seviyorum dememle Murat Abi hemen arayayım mı demişti. O gün orada durdurdum Murat Abi'yi ve arama dedim. Uygun bir zamanda haberleşmek için. Ve o zaman geldi çatı. Murat Abi Ömür Hanım'la konuştu, daha sonra da ben konuştum, kabul etti. Gün için haberleşiyordum artık. Sırf üniversite öğrencisi olduğum için kabul ettiğini öğrencilere dayanamadığını öğrendim bu arada. Şöyle bir düşündüm de geldiğim noktaya inanmadım. Daha 2. röportajımı kocaman bir gazeteciyle yapıyordum. Kaç kişiye nasip olurdu ki bu? Şanslıydım herhalde! Öncelikle bunun için önce Murat Aziret'e sonra da Ömür Gedik'e çok teşekkür ediyor şükranlarımı bildiriyorum.

Bütün sorularımı içtenlikle yanıtladı, uzun uzun hem de. Röportaj olduğuna bakmayın siz çok güzel sohbet ettik biz! Hani derler ya her insan değerinden bir şey öğrenir diye. Cidden doğruymuş! Ben Ömür Hanım'dan bir şey değil, bir şey'ler öğrendim! Daha röportaj başlamadan önce Ömür Hanım bahçede bir kedi gördü ve hemen ilgilenmeye yorumlamaya ve soruşturmaya başladı. Bu benim çok dikkatimi çekti. Çekti de nasıl çekti? Röportajın içinde de göreceksiniz zaten, benim Ömür Gedik'ten öğrendiğim şey sevmek ve dünyaya faydalı bir birey olabilmek... O her şeyi seviyor, insanları, doğayı, hayvanları, kısacası doğanın içinde barındırdığı her şeyi. Bu yüzden asla "hayvanları seviyorsun insanları sevmiyorsun" eleştirisini kabul etmiyor! Bu söylenen şey bir kere çok acımasızca! Bence insanları sevmeyen kişi hayvanları da sevmeyen, hayvanları sevmeyen kişi insanları da sevmeyen. Sonuçta her şey birbiriyle bağlantılı.

Bu arada bağlantı demişken, tam sırası geldi bence. Seneler önce Ömür Gedik 'Benzemez Kimse Sana' programında Ajda Pekkan'ı canlandırmıştı. Ondan sonra aynı canlandırmayı Kuruçeşme Arena konserine taşıdılar, Ajda Hanım'ın çok hoşuna gitmiş demek ki. Biz aslında seneler önce karşılaştığımız onunla! O gün ben de oradaydım! O konserdeydim! Daha dün gibi hatırlıyorum; Yakar Geçerim şarkısında düet yaptıklarını... Nasıl unutabilirim ki? Birisi hayran olduğum kadın diğeri çok özenle takip ettiğim kadın. Sağ olsunlar çok ilgilendiler benimle hem kendisi hem ekibi. Özellikle Necmiye Hanım'a çok teşekkür ediyorum, o kadar kahırımı çekti menajeri. Hem röportajımı yapmıştım, hem de beni sevdiğini hissetmiştim. Sorularımı beğendiğini de söylemişti, sevmeseydi referans olur muydu hem? Olmazdı! Mutlu ayrıldım Ömür Gedik'in yanından... Tıpkı konserden ayrıldığım gibi. Mutluluğumu tarif edemiyorum zorlamayın işte be!

**Ben de gazeteci olmak istiyordum. Gazeteciliğe nasıl başladınız?**

Aslında Boğaziçi İngiliz Dili ve Edebiyatı okudum. Sonrasında master yapmak istiyordum, ama o dönem master mı yapayım, çalışmaya mı başlayayım git gel arasındaydım. Kıyafet zorunluluğu olmayan, rahat çalışabileceğim, kafama göre bir işte çalışmam gerektiğini düşündüm. Daha çok okulda müzik yapıyordum, rock korosundaydım. Müzik arada devam edecekti yanında da ne yapabilirim derken aslında tesadüf oldu. Bizim üst kattaki Baki Aydar'ın vasıtasıyla -Hürriyet'te çalışıyordu-, seni oraya götürdüm dedi. Sonrasında Sabah Gazetesinde rahmetli Ercan Arıklı ki bir sürü önemli gazeteci ilk işe alan insandır. Onun sayesinde dergiciliğe başladım aslında ama İngiliz Dili ve Edebiyatı okumuş olmamdan dolayı daha çok çevirilerle başladım. Yabancı dilimi çok ağırlıklı kullandım. Sabah dergi grubunda 4-5 ay çalıştım. Sonra evlenince Hürriyet'e geçtim. Magazin ekinin yanında Show Dergi vardı, orada araştırma haberleri yaptım. Aslında sokaktan başladım, muhabir olarak ki bence herkesin işin mutfağından başlaması gerekiyor.

"GAZETECİ OLMAK İÇİN İŞİN MUTFAĞINDAN BAŞLAMAK GEREKİR, MUHABİRLİKTE"

**Zaten gazetecilikte birden atlama gibi bir şey olmuyor değil mi? Benim bildiğim kadarıyla.**

Bazı insanlar hiç gazetecilik yapmadan direk köşe yazmaya başlıyorlar. Genelde ünlüler yapıyor, ama ben gerçekten işin mutfağından başladım. Muhabirlik işin en zor ama en keyifli kısmı, başlarda çok zorlandım. Araştırma haberleri yaptım dediğim gibi, sonrasında Doğan Hızlan'ın yanına kültür-sanat servisine geçtim. Orada müzik, sanat, sinema, sergi her türlü kültür-sanat muhabirliği yaptım. Sonra kriz nedeniyle gazete de kapanan ilk sayfa kültür-sanat oldu. Maalesef her zaman olduğu gibi ilk vurulan kültür-sanat oluyor. Sayfa kapanınca hepimiz eklere dağıldık. Üniversitede sinema dersleri almıştım, sinemayı da seviyordum İngiliz Dili Edebiyatı da inceleme odaklı olduğu için sinema yazmaya başladım. Bir ara Focus Dergisi vardı bilim dergisi onun yayın kurulunda 2-3 sene çalıştım. İşin bilim tarafında yer aldım, aslında Basın Yayın'ın farklı yerlerinde çalıştım.

**Tamamen tesadüf oldu değil mi? Çünkü kafanızda böyle bir şey yoktu.**

Aynen yoktu. Özellikle bizim zamanımızda -şimdi biraz daha bilinçli gençler- üniversiteyi kazanıyordun sonra ne olacağın meçhul. Arkadaşlarımın yüzde ellisi okuduğu işi yapmıyor.

"SEVDİĞİN İŞTEN PARA KAZANMAK ÇOK ÖNEMLİ"

"İNSANLARIN HOBİ OLARAK YAPTIĞI ŞEYDEN BEN HAYATIMI KAZANIYORUM"

**Genelde hep öyle değil midir zaten?**

Hayat uzun ve farklı yönlere de yönlendirebiliyor ama aslında okuduğun daldan ilerlemen gerekiyor. O yüzden bence üniversite yıllarında çalışmak çok önemli, stajlar mesela orada ne yapman gerektiğini görüyorsun. Benim için tesadüf oldu ama çok iyi de oldu, çünkü sevdiğin şeyden para kazanabilmek çok önemli. İnsanların hobi olarak yaptığı şeylerden ben hayatımı kazanıyorum.

**Yani mutlusunuz?**

Çok mutluyum.



**Aranjörleriniz şarkılarınızı hazırlarken siz de ilgileniyorsunuz değil mi? Neler yapıyorsunuz o süreçte?**

Ben en başından beri çok iyi aranjörlerle çalıştım. Ozan Doğulu, Ozan Çolakoğlu, Sadun Ersönmez, İmran Cengiz, Seçkin Özer, İskender Paydaş... Onlar işinin erbabı olunca karışmayı çok doğru bulmuyorum. Sesimle ilgili düzeltmek istediğim şeyler varsa onlara yoğunlaşıyorum. Bu onların işi diye düşünüyorum. Aranjörlerin işine kendi açımdan çok karıştığımı söyleyemem.

**Sizin bir çizginiz var. Peki siz şarkı seçimlerini neye göre yapıyorsunuz?**

Şarkı seçimlerine şirketim DMC'yle birlikte karar veriyoruz, Samsun Demir ve Özden Bora'yla, bu bir ekip işi ama tabii ki ben de fikrimi söylüyorum onlar da fikirlerini söylüyorlar. Bana en uygun olanını seçiyoruz.

**Bu arada benim sizin en sevdiğiniz şarkınız "Ağla Halime." Çok duygusal söylemişsiniz... Sizin en çok sevdiğiniz şarkınız hangisi? Ayrım yapıbiliyor musunuz?**

Ben 'Aşk Var Ya'yı seviyorum.

**Yeni bir şarkıyla da çıkabilirdiniz neden cover yapmayı tercih ettiniz?**

Gözyaşlarım Anlatır, 90'lı yılların en sevdiğim parçalarından biriydi. Bir süredir de yeni düzenlemesi yapılmamış. Bu özel şarkıyı yeni nesille yepyeni ve modern bir düzenleme ile buluşturmak istedim. Kariyerimde yeni şarkıların sayısı çok ama canlı, orkestra ile sahne yapan bir şarkıcı olarak cover yapmak da çok keyifli. Sahneden albüme taşımış oluyorum böylece şarkıları.

**Daha önce Ajda Pekkan'dan da cover şarkılar söylediniz. Cover şarkı zordur çünkü insanların kulağından alışıldık bir ses vardır zaten. Bu riski alıyor ve değerlendiriyorsunuz?**

Daha önce Ajda Pekkan'ın Seveceğim Gezeceğim, Sana Ne Kime Ne ve Fikret Kızılok'un Aşk Var Ya şarkılarını cover yaptım. Düzenleme iyi olduğunda ve okumaya da emek ve yorum katıldığında bence orijinali kadar sevilir bu şarkılar. Yalçın Aşan'la birlikte yaptığımız Sana Ne Kime Ne cover'ı geçen yıl kulüplerde en çok çalan ilk üç şarkı arasına girmişti.



**"Gözyaşlarım Anlatır" şarkınıza gelen tepkiler nasıl?**

Gözyaşlarım Anlatır şarkısını benimle söz yazarı ve besteci Sude Bilge Demir buluşturdu, aranjisini de Emirhan Cengiz yaptı. Şarkı çıktığı günden itibaren çok sevildi ve ilk haftasında listelere girdi. Radyo ve müzik listelerinde ulusal platformda ilk ayında en çok çalan ilk 10 şarkı arasına girmesi bence başarıları olduğunun imzası.





#### Hala besliyor musunuz?

Tabii hala besliyorum.

#### Hayvanlar için bir albüm bile yaptınız? “Hop Dedik Orda Kal” O nasıl oluştu?

Birazcık dikkat çekmek için aslında albüm satışları falan şu anda yerlerde, alınmıyor. Gittiğim her radyoda hayvan hakları konusunda konuşma imkânı buldum. Popüler insan olduğun zaman, müzik yaptığın zaman, gazetede yazdığın zaman daha bir dikkat çekiyorsun daha bir sözün dinleniyor daha fazla insana hitap edebiliyorsun. Sonra ben bunların hepsini hayvan hakları için kullanıyorum, gazeteyle kullanıyorum radyo programlarına gittiğimde de Haçiko için yaptıklarımızı anlatıyorum, “Bir Kap Su” mama kampanyalarını anlatıyorum. Yasalarla ilgili son gelişmeleri aktarıyorum, yani elimden gelen bütün mecralarda hayvan haklarını anlatmaya çalışıyorum.

#### Sahnede nasıl bir Ömür Gedik var?

Sahnede giderek daha iyileşen bir Ömür Gedik var, çok uzun yıllar televizyonculuk yapmış olmamdan dolayı yaklaşık 10-12 yıllık bir televizyon geçmişim var. Kamera önü insanın en fazla heyecanlandığı en zorlandığı yerlerden biridir, 20 yıldır da sürekli röportaj yapan bir gazeteci olarak sahnede rahat olmanın avantajını çok iyi kullanıyorum. İzleyicilerle diyalogum çok fazla, şarkıların hikâyelerini anlatıyorum, sinemadan bahsediyorum. Aslında interaktif bir sahne oluyor, sadece şarkı söyleyip indiğim bir sahne değil.

#### Ömür Gedik birçok vasfa sahip: gazeteci, sanatçı, yazar ve sinema eleştirmeni. Özel hayatında nasıl birisi, nasıl bir anne? Mesela kızınızla ilişkiniz nasıl?

Kızımın ilişkim şu anda arkadaş gibi, 21 yaşında kocaman bir kız. Birçok konuda benden daha olgun, ondan akıl aldığım bayağı konu var. Genç anne olmanın verdiği şansla arkadaş gibi olduğumuz için çok şanslıyım.

#### “KIZIMLA GURUR DUYUYORUM”

#### Benden daha olgun derken söylemek istediğiniz nedir?

Mantıklı, ben biraz daha uçarıyım. Ekonomi okuduğu için daha mantıklı bir çocuk. O açıdan birbirimizi iyi dengeliyoruz, ben işin eğlenceli tarafındayım o biraz daha ciddi ve mantıklı tarafında. Çok güzel bir şey, iyi ki anne olmuştum. En önemlisi benim gibi hayvanları seven iyilik yapmaktan mutlu olan bir kızın annesi olmaktan, gurur duyuyorum.

#### Tabii bu da sizin sayenizde...

Benim sayemde de babası da gerçekten çok iyi bir insan, ailenin çok önemli olduğunu düşünüyorum, ilk eğitim ailede başlıyor sonuçta. O ailedeki sevgi dolu ortam korunduğu zaman insanların iyi olacaklarını düşünüyorum. Herkes öyle olsa zaten bugün ilk başta konuştuğumuz sorunların hiçbirisi olmazdı.

#### Düşmanlarınız vardır her insanın olduğu gibi, düşmanlarınız sizi güçlü mü kılar demoralize mi eder?

Düşmanlarla hiç ilgilenmiyorum ben, kim düşmanım onu bile bilmiyorum. Önüme taş koymaya çalışanlar olmuştur muhakkak, oluyor olacaktır da emin ol senin de olacaktır, bildiğin yolda ilerlemek en doğrusu. Çalışmak çok önemli, hakikaten röportaj yapmadığım insan kalmadı. Yurt dışından da birçok aktörle bir araya geldim, Türkiye’de zaten yapmadığım isim kalmamıştır. Hep şunu gördüm, ortak tek bir şey var söyledikleri: çok çalışmak. Bir şey olan insanlar bir yerde gördüklerimiz iyi işler yapanlar, ben de çok çalışırım, benim her zaman söylediğim cümle başarının anahtarı çalışmak.

#### Gelecek nesil hakkında ne düşünüyorsunuz?

Gençlerden çok umutluyum. Ama bir kısımdan. Bir kısmı gerçekten kaybolmuş durumda. Teknolojide de kaybolmuş hayatın içinde de kaybolmuş olduklarını düşünüyorum. Ama bazıları gerçekten çalışıyorlar. Araştırıyorlar. Duyarlılar. Senin gibiler. İyi insanlar. Yüzleri gülüyor. Çok önemli bu ülkede bile hala yüzleri gülüyorsa geleceğe umutla bakmak lazım. Yani Atatürk’ün de dediği gibi gençlik çok önemli.

çok önemli olduğunu düşünüyorum, ilk eğitim ailede başlıyor sonuçta. O ailedeki sevgi dolu ortam korunduğu zaman insanların iyi olacaklarını düşünüyorum. Herkes öyle olsa zaten bugün ilk başta konuştuğumuz sorunların hiçbirisi olmazdı.

#### Düşmanlarınız vardır her insanın olduğu gibi, düşmanlarınız sizi güçlü mü kılar demoralize mi eder?

Düşmanlarla hiç ilgilenmiyorum ben, kim düşmanım onu bile bilmiyorum. Önüme taş koymaya çalışanlar olmuştur muhakkak, oluyor olacaktır da emin ol senin de olacaktır, bildiğin yolda ilerlemek en doğrusu. Çalışmak çok önemli, hakikaten röportaj yapmadığım insan kalmadı. Yurt dışından da birçok aktörle bir araya geldim, Türkiye’de zaten yapmadığım isim kalmamıştır. Hep şunu gördüm, ortak tek bir şey var söyledikleri: çok çalışmak. Bir şey olan insanlar bir yerde gördüklerimiz iyi işler yapanlar, ben de çok çalışırım, benim her zaman söylediğim cümle başarının anahtarı çalışmak.

#### Gelecek nesil hakkında ne düşünüyorsunuz?

Gençlerden çok umutluyum. Ama bir kısımdan. Bir kısmı gerçekten kaybolmuş durumda. Teknolojide de kaybolmuş hayatın içinde de kaybolmuş olduklarını düşünüyorum. Ama bazıları gerçekten çalışıyorlar. Araştırıyorlar. Duyarlılar. Senin gibiler. İyi insanlar. Yüzleri gülüyor. Çok önemli bu ülkede bile hala yüzleri gülüyorsa geleceğe umutla bakmak lazım. Yani Atatürk’ün de dediği gibi gençlik çok önemli.

#### Her insanın hayat felsefeleri vardır hayatta, sizinkiler neler?

Benim hayat felsefem iyi olmak ya: iyilik...

#### Hiç kötülük yapmadınız mı?

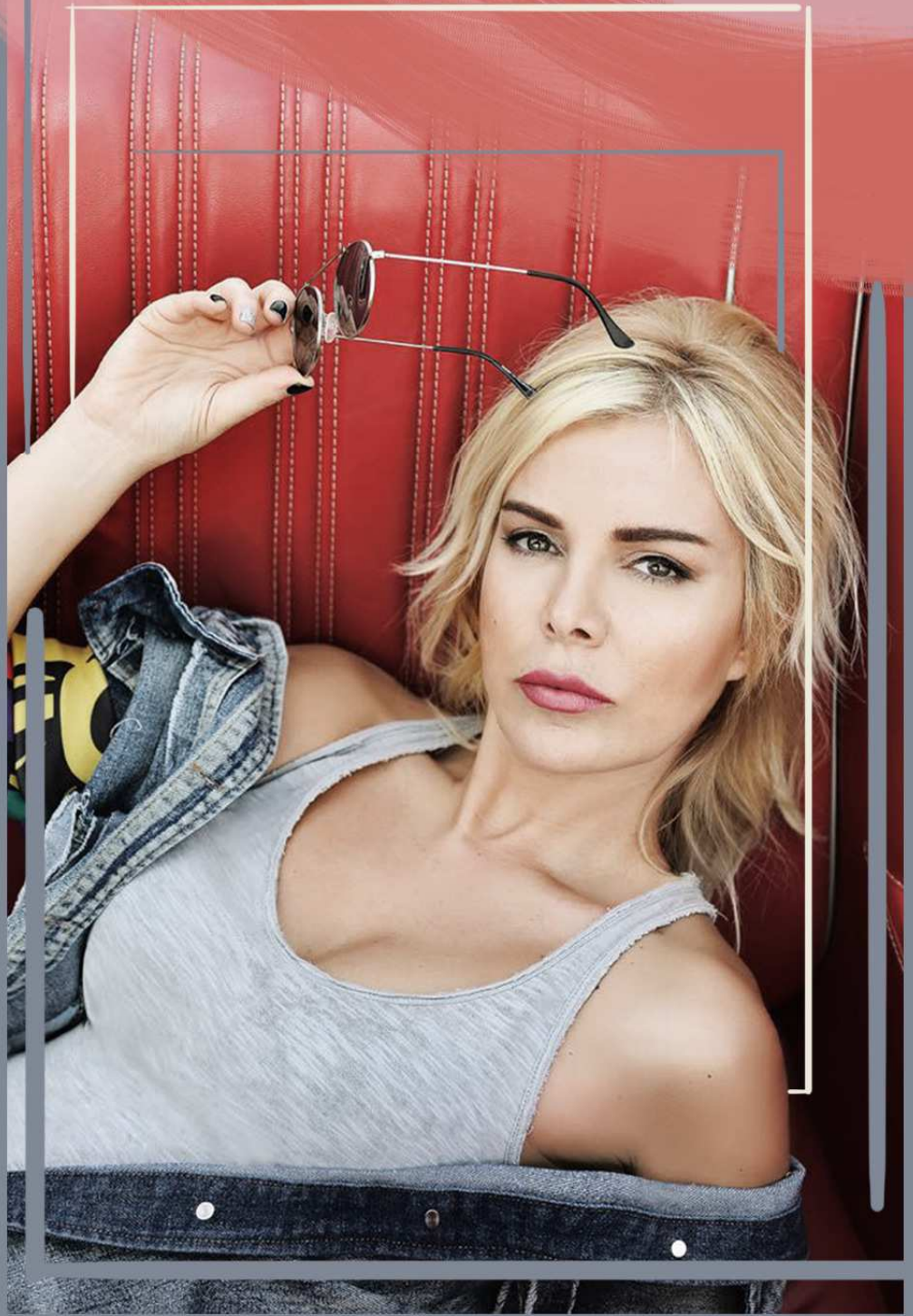
Bilerek herhalde yapmadım, bilmeden birilerini muhakkak kırmışımdır, üzmüşümdür. Böyle bilerek canını acıtayım, kötülük yapayım diyerek kimseye bir şey yaptığımı hatırlamıyorum.

#### Haçiko’yu kurmaya nasıl karar verdiniz, çok kısa alabilir miyiz?

Haytap’la çok çalışıyordum. Benim kendi istediklerimi yapabileceğim, kendi istediğim insanlarla çalışabileceğim ve gazete gücümü-gazete gerçeğim çok önemli bir güç-özellikle de hayvan hakları konusunda yazılarımda kullanabileceğim kendi derneğim olsun istedim ve 2010 yılında kuruldu.

#### Peki bu hayvan sevgisi nereden geliyor?

Çocukluğumdan geliyor, çocukken bile Erenköy’de bahçeli bir evde oturuyorduk. Büyük apartmanların hiçbirisi yoktu. Biz toprakta misket oynayarak, dokuztaş, futbol oynayarak çocukluk geçirdik. Çok şanslıyım, keşke şimdi de öyle olsa şu an maalesef özellikle şehirdeki çocuklar yaşamıyorlar. Biz tabii ki hayvanlarla da iç içeydik, kediler, köpekler kuşlar... Ben çocukken küçük kurbağa yavrularını kuruyan göletlerden toplayıp sulak yerlere elimle taşıdığımı bilirim hatta siğil yapar derler annem derdi aman kurbağalara elleme diye. Oyle olduğu halde ölmesinler diye alır taşırdım, yani o çocukluktan içten gelen bir şey. Biraz dedemden de geliyor herhalde, dedem de Fareli Köyün Kavalacı gibi bütün mahallenin kedi-lerini peşinde toplayıp beslemiş. Evi hep kedi kaynarmış, ailenin de çok etkisi olduğunu düşünüyorum. Çocukken çok hayvan besledim, kedin, köpeğim, civcivlerim tavuklarım...



#### Birçok ünlü isimle röportaj yaptınız. Röportaj yapmadığınız isim kaldı mı?

Türkiye’de galiba yok. Tarkan’la yapmadım. Ama Tarkan’la kimse yapmadı. Tarkan hiç röportaj yapmadı hayatında.

#### Sporla aranız nasıl? Farklı ilginç sporlara ilginiz var mı? Mesela Bungee Jumping.

Yok onlar değil de salon sporlarını sevmiyorum. Çok sıkılıyorum. O yüzden daha böyle oyun gibi gelen sporlar. Tenis oynamayı seviyorum. Kayak yapmayı seviyorum. Yüzmeyi çok seviyorum. Onun dışında spor salonuna gideyim alet çalışayım falan onlar çok sıkıcı geliyor.

#### Yeni projelerinizden bahseder misiniz?

Yazın gece kulüplerinde çalmak üzere yine Yalçın Aşan’la bir cover projemiz var. Bir de sözleri bana ait olan bir Saki Çimen bestesi için çalışmalar devam ediyor ve tabii bol bol konser vereceğiz. Bu ay içinde İstanbul, Ankara, Kıbrıs ve Kütahya’ya gidiyoruz. Yaz için Ege sahillerinde sık sık izleyicimiz ile buluşacağız.



Türkiye’de galiba yok. Tarkan’la yapmadım. Ama Tarkan’la kimse yapmadı. Tarkan hiç röportaj yapmadı hayatında.

#### Sporla aranız nasıl? Farklı ilginç sporlara ilginiz var mı? Mesela Bungee Jumping.

Yok onlar değil de salon sporlarını sevmiyorum. Çok sıkılıyorum. O yüzden daha böyle oyun gibi gelen sporlar. Tenis oynamayı seviyorum. Kayak yapmayı seviyorum. Yüzmeyi çok seviyorum. Onun dışında spor salonuna gideyim alet çalışayım falan onlar çok sıkıcı geliyor.

#### Yeni projelerinizden bahseder misiniz?

Yazın gece kulüplerinde çalmak üzere yine Yalçın Aşan’la bir cover projemiz var. Bir de sözleri bana ait olan bir Saki Çimen bestesi için çalışmalar devam ediyor ve tabii bol bol konser vereceğiz. Bu ay içinde İstanbul, Ankara, Kıbrıs ve Kütahya’ya gidiyoruz. Yaz için Ege sahillerinde sık sık izleyicimiz ile buluşacağız.





# Gizem Tuncer



Meşhur türkücümüz Mahmut Tuncer'in popçu kızı. Konservatuvar mezunu. Söyleşilerinde lahmacun da severim, halaya da bayılırım, diyor. Bir ara 90 kilodan 50 kiloya düşmüş. Formunda popçu, üstelik geçmişinde oyunculuk eğitimi de var. İlk albümünün ismini veren "Aşk Uykusu", bir Ayla Çelik şarkısı. Gizem Tuncer artık Sony Music Türkiye'nin fıstık gibi bir pop yıldızı. Hiyunu, suyunu ve daha fazlasını minik bir anketle öğrenerek daha yakından ve içtenlikle karşınızda.

*Cenk Erdem*



**En çok hangi huyunu seversin?**

Hümanist oluşumu.

**Elinde olsa hangi huyunu değiştirdin?**

Temizlik takıntımı! Sürekli bir şeyleri temizliyorum.

**Seni bir başkasında en çok neler çeker?**

Entelektüel oluşu ve zeka.

**Sence kusursuz bir günde neler olmalı?**

Karnım doymalı, alışveriş yapmalıyım, iyi bir filtre kahve, mevsimsel olarak bu deniz kum ve güneş üçlüsü de olabilir.



**Meşhur bir filmin yeniden çekiminde rol verseler; hangi filmi seçerdin?**

Kill Bill tabii ki! Quentin Tarantino'ya bayılıyorum.

**Nelere tahammül edemezsin?**

Yanımda ktır ktır birşeyler yenmesine. Mesela grissini ve havuç. Sanırım cinnet geçirmeye ramak kalıyorum.

**Seni en çok neler mutlu eder?**

Köpeklerim, şarkı söylemek, sahilde vakit geçirmek.

**En çok sevdiğin kelime hangisi olabilir?**

Aile.

**Hangi mesleği asla seçmezdin?**

Morgda asla çalışmazdım.

**Nuh'un gemisine alacağın ilk canlı hangisi olurdu?**

Köpeğim Cookie.

**Aşka inanıyor musun?**

Evet tabii inanıyorum. Ama bence aşk sadece iki insanın romantik paylaşımından ibaret değil.

**Aşkı nasıl tarif edersin?**

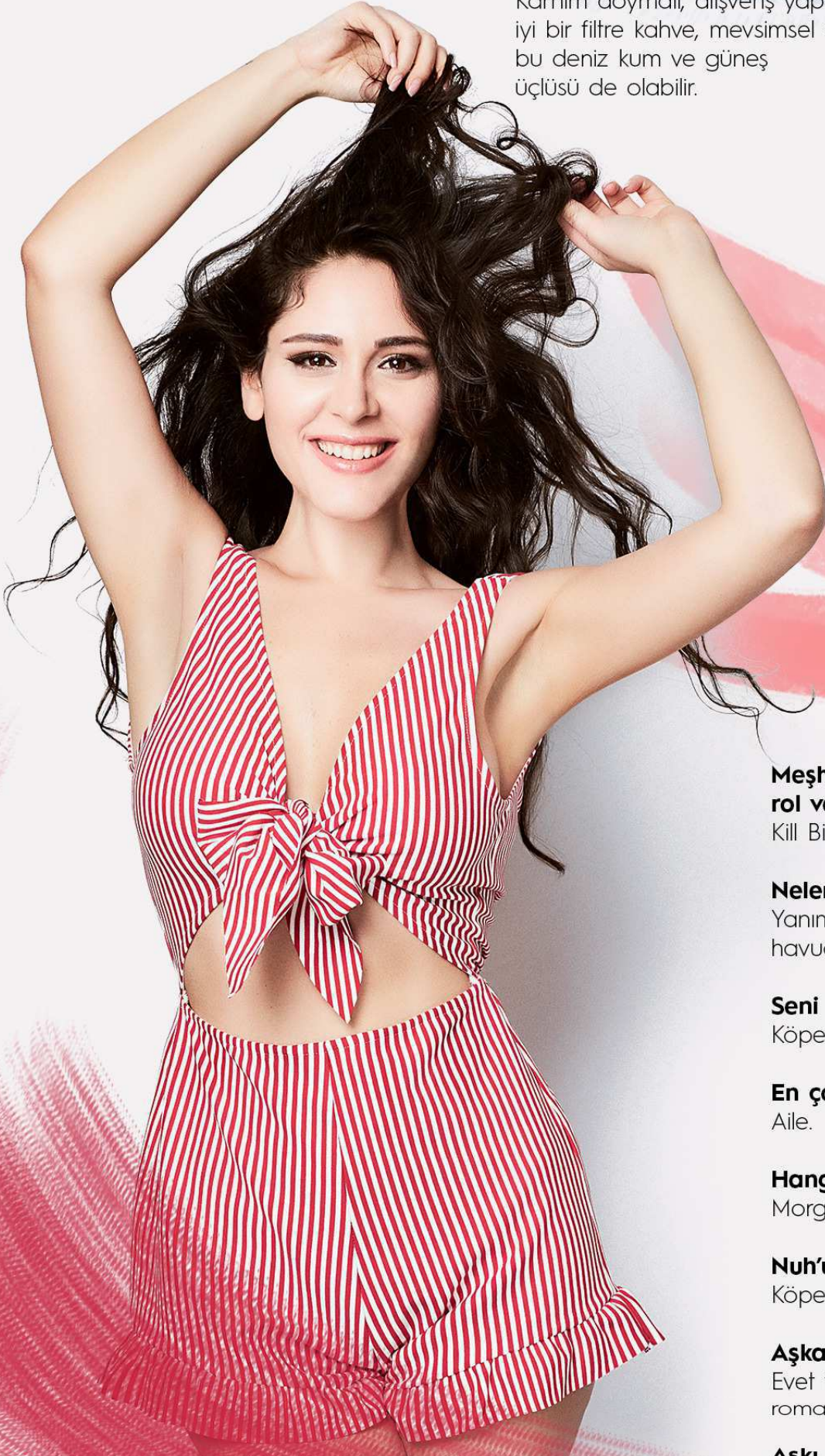
Sigmund Freud der ki 'Aşk ve iş beşeriyetimizin mihenk taşlarıdır.' Kesinlikle katlıyorum.

**Sana en çok ilham veren kim ya da kimler?**

Marilyn Monroe bana çok ilham verir. Onun değişken ruh hallerinden ve hayatından her zaman çok etkilenmişimdir. Enteresan yaşamlar her zaman dikkatimi çeker, bu hikayelerden beslenirim.

**Dinlemekten hiç bıkmadığın şarkı hangisi?**

Genel olarak Donna Summer şarkılarından asla sıkılmıyorum.





**Klasik Pilatesi Öğrenirken,  
Vücudunuzun Ne Kadar Değiştiğini Göreceksiniz.**

# ALL IN ONE

PILATES STUDIO



**0542 582 7200**

📱 allinonepilatestudio

**Özel Kickboks Dersleri  
Özel Functional Training  
Matwork Özel Grup Dersleri  
Özel Pilates Dersleri (Reformer - Chair - Spina Corrector)**

**All in One Pilates Studio**

Mustafa Kemal Mahallesi 2144. Sokak 13/A Çankaya

**İncek Şube: All in One Pilates & Gym**

Kızılcaşar Mahallesi Serpmeler No:1 Atılım Üniversitesi Yanı / İncek Suites



YOU  
Media  
WORKS



Sport





**Volkan ONURLU**  
Base Life Club Fitness Şefi

# HIIT

(YÜKSEK YOĞUNLUKLU ARALIKLI ÇALIŞMA)

Merhaba sevgili You Media Works okuyucuları. Bu ay sizlere son yıllarda popüler hale gelen ve yağ yakımı için en iyi yöntemlerden biri olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konan HIIT (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Çalışma) egzersiz modelini anlatacağım.

Egzersiz dünyası sürekli yenilenmek ve gelişmek istiyor. Bu gelişim; metabolik olarak sağlıklı olmak, fit olmak, günlük hayatta daha dayanıklı olmak, postürel ve kas-iskelet sistemi sağlığını korumak gibi hedeflerin yanında daha fit olmak, daha az yağ oranına sahip olmak, daha fazla kas kütlesi kazanmak, daha yüksek performansla ulaşmak gibi uç nokta hedefleri de amaç edinmiş durumda. Bu gelişim isteği hem insan yaratıcılığını zorluyor hem de bizleri insan ve doğayı farklı bir bakış açısıyla tekrar izleme ve değerlendirme yoluna itiyor. İşte HIIT metodu da doğadan uyarlanmış ve fitness seviyenizi en üst düzeyde yaşayacağınız bir model olarak karşımıza çıkıyor.

## High Intensity Interval Training (Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Çalışma)

Adından da anlaşıldığı gibi bu model belli dinlenme aralıklarıyla yüksek bir yoğunlukta egzersiz yapmak anlamına geliyor. Bu noktada dinlenme aralıkları ve yoğunluğun şiddeti önemli iki detay olarak karşımıza çıkıyor. Dinlenme süresi tamamen toparlanmayla alakalı ve kişinin fitness ve kondisyonel seviyesine göre farklılık gösterebilir durumda.

Çalışma ve dinlenme süresinin birbiriyle eşit (1-1) olabileceği gibi daha kısa çalışma daha uzun dinlenme (1-3) süreleri de belirlenebilir. Buradaki diğer detay yoğunluk ise asıl işin yapıldığı alanı ifade eder ve %80-90 olarak tanımlanabilir. Bu tanımlamadaki en sağlıklı ve genel geçer parametre kalp atım sayısıdır.

Kısaca; biri yüklendiğiniz biri de dinlendiğiniz iki hareketi belirleyerek, uygun sürelerde ve yüklenme alanında 1 dakikadaki maksimum kalp atım sayınızı %80-90 aralığında uyguladıktan sonra uygun dinlenme aralığında ikinci hareketi uyguladığınız ve aktif bir toparlanma süreci oluşturduğunuz dairesel bir egzersiz metodudur. Hareket sayısı artırılabilir, yüklenme ve dinlenme süreleri farklılaştırılabilir; fakat %80-90 yüklenme aralığında kaldığınız bir egzersiz döngüsünü uzun bir süre uygulayabilmeniz mümkün değildir. İşte bu yüzden HIIT egzersizinin süresi 4 dakikadan 30 dakikaya kadar dar bir zaman aralığında uygulanır, bu nokta HIIT'in en büyük avantajlarından biridir.



## Diğer avantajlarına bakacak olursak;

- Uygulayabileceğiniz en verimli yöntemlerden biridir.
- Ekipmana mahkûm kalmazsınız.

Çok kısıtlı bir zamanda bile çok etkili bir egzersiz yapabilirsiniz. Araştırmalar doğrultusunda haftada 3 gün 15 dakikalık bir HIIT egzersizinin yine haftada üç gün 1 saat koşu bandında koşmaktan daha etkili olduğunu göstermiştir. ACSM (Amerikan Tıp Koleji Spor Kurumu) yıllık toplantısında sunulan bir 2011 araştırmasına göre, sadece 2 hafta yapılan yüksek yoğunluklu aralıklar 6 ila 8 haftalık dayanıklılık egzersizi kadar aerobik kapasitenizi geliştiriyor.

- Yağ yakımı için en etkili yöntemlerden biridir.

HIIT egzersizi sadece uyguladığınız süre içerisinde kalori harcamanızı sağlamaz, metabolizmanızı etkileyerek devam eden 24 saat içerisinde yağ yakmayı sürdürmenizi sağlar ki (EPOC); bu da normal bir kardiyo egzersizinden çok daha fazla yağ yakacağınız anlamına gelir.

- Kardiyovasküler performansınızı daha iyi noktaya getirir.

İnsanlar yüksek kalp atımında korkarlar ve bu tip egzersizlere bulaşmak istemezler. Bir kalp rahatsızlığınız varsa bu sizin için bir yaşam kuralıdır; fakat sağlıklı bir kalbiniz varsa bu durum kalbinizin daha güçlü olmasına ve bir atımda vücuda pompalayacağı kan miktarını artırmasına, dolayısıyla kaslarınıza daha fazla oksijen ulaşmasına ve hem kalp sağlığınızın hem de kardiyovasküler performansınızın daha iyi bir noktaya gelmesine yardımcı olur.

HIIT egzersizi bittikten sonra vücut nasıl yağ yakmaya devam eder?

Bu durumu açıklayabilmek için öncelikle **EPOC** kavramını ele almak gerekir:

**EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption):** Yoğun bir egzersizin ardından vücut normal hayatına dönebilmek için bir dinleme sürecine girer. Bu dinlenme ve yenilenme sürecinde hormonal düzeyin de katkısıyla vücutta enerji tüketimi devam etmektedir fakat bu enerji tüketimi seviyesi oksijenli yani aerobik seviyelerde kalır. Bu aerobik süreç içerisinde vücut kalori harcamaya ve aerobik sistemin yakıtı olan yağları kullanmaya devam eder. Bu fizyolojik etkiye aşırı egzersiz sonrası oksijen tüketimi veya EPOC denir. Bu olay tıpkı açık bir lambanın söndürüldüğü anda soğumaması gibidir, lamba bir süre daha sıcaktır ve dokunamazsınız işte bu soğuma süreci gerekli enerji vücudu muza döndüğümüzde yağlardan sağlanır.

HIIT çalışmaları, koşu bandı, bisiklet vb. kardiyo ekipmanlarıyla yapılabileceği gibi sadece vücut ağırlığınıza bağlı olarak da yapılabilir. Koşarak, zıplayarak, dizlerinizi çekerek veya tırmanarak istediğiniz nabız aralığına ulaşabilirsiniz.

- Kaslarınızı korur.

Özellikle diyet yapanların en büyük problemi yağ oranını düşüreyim derken kas kaybı yaşamaktır. Birçok uzun soluklu kardiyo egzersizi de benzer sonucu beraberinde getirebilir. (bkz. Etiyopyalı atletler) HIIT uygulamalarında ise hareket çeşitliliğine bağlı olarak vücudu direnç egzersizlerine maruz bırakabilirsiniz. Protein sentezlenmesiyle kaslar kendini yenilerken yağ yakımı devam edecektir.

- Metabolizmanızı hızlandırarak genç kalabilirsiniz.

HIIT egzersizi uygulandıktan sonra devam eden 24 saat boyunca hormonal düzeylerde değişiklik gözlemlenmiştir ve Groff hormonunda (büyüme hormonu) pozitif sonuçlar elde edilmiştir.

Yapılan bir bilimsel çalışma şu şekildedir; 22 ömür boyu sedanter (SED; 62 ± 2 yıl) ve 17 usta atlet (LEX; 60 ± 5 yıl) karşılaştırılmıştır. Çalışmada HIIT egzersiz metodu kullanılmış ve gruplar arasındaki Groff düzeyleri karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak HIIT, SED ve LEX arasındaki groff hormonunun yaşla ilişkili farkını ortadan kaldırmıştır ve hem SED hem de LEX'de yağsız kütlede küçük ilerlemelere neden olmuştur.

<https://doi.org/10.1080/13685538.2016.1260108>



## HIIT – EPOC bağlantısı:

Yüksek yoğunluklu bir egzersiz sırasında vücudun enerji kaynağı, kaslarımızda bulunan ATP molekülüdür. Anaerobik olan bu egzersiz sürecinde kaslarımızda bulunan ATP parçalanarak enerji açığa çıkarır fakat bu enerji bizi çok kısa süre idare edebilecek düzeydedir (bkz. Sprint koşanlar) Belirli bir yoğunlukta egzersiz yapmak için gereken ATP, aerobik olarak elde edilemediğinde, anaerobik yolla elde edilmesi gerekir. EPOC sırasında, vücut kas glikojenini geri kazandırmak ve egzersiz sırasında hasar gören kas proteinlerini yeniden oluşturmak için oksijen kullanır. Bir HIIT egzersiz bittikten sonra bile, vücut egzersiz sırasında tüketilen ATP'yi yenilemek için aerobik enerji yolunu kullanmaya devam eder ve böylece EPOC etkisi oluşur.

HIIT egzersizi gerek etkileriyle gerekse verimliliğiyle popüler olmayı sonuna kadar hak ediyor. Sizler de egzersiz seviyenize göre bir HIIT modeli deneyimleyebilirsiniz, egzersiz konusunda deneyimli olanlar sosyal medya ve video kanallarından örnek uygulamalar bulabilirler. Yeni başlayanlara ise mutlaka bir uzman rehberliği tavsiye ederim. Benim en çok uyguladığım HIIT modeli ise indoor cycling içerisinde yüksek ve düşük yoğunlukları arka arkaya sıralamak.

*Hepinize spor ve sağlık dolu bir ay dilerim.*



# Bade'm Restaurant



0312 425 0600

 /badem\_restoran

Güvenlik Caddesi No.17 Çankaya/ ANKARA



YOU  
Media  
WORKS

Sağlık



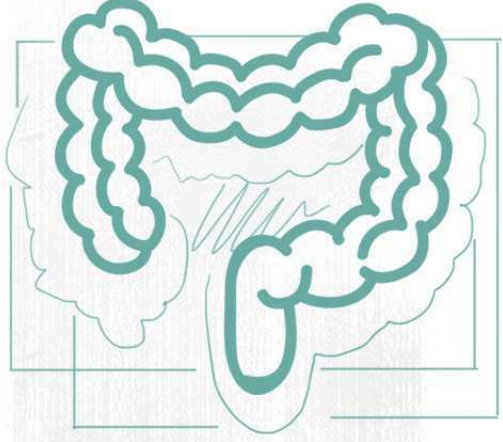


Yrd. Doç. Dr. Gamze ŞENBURSA

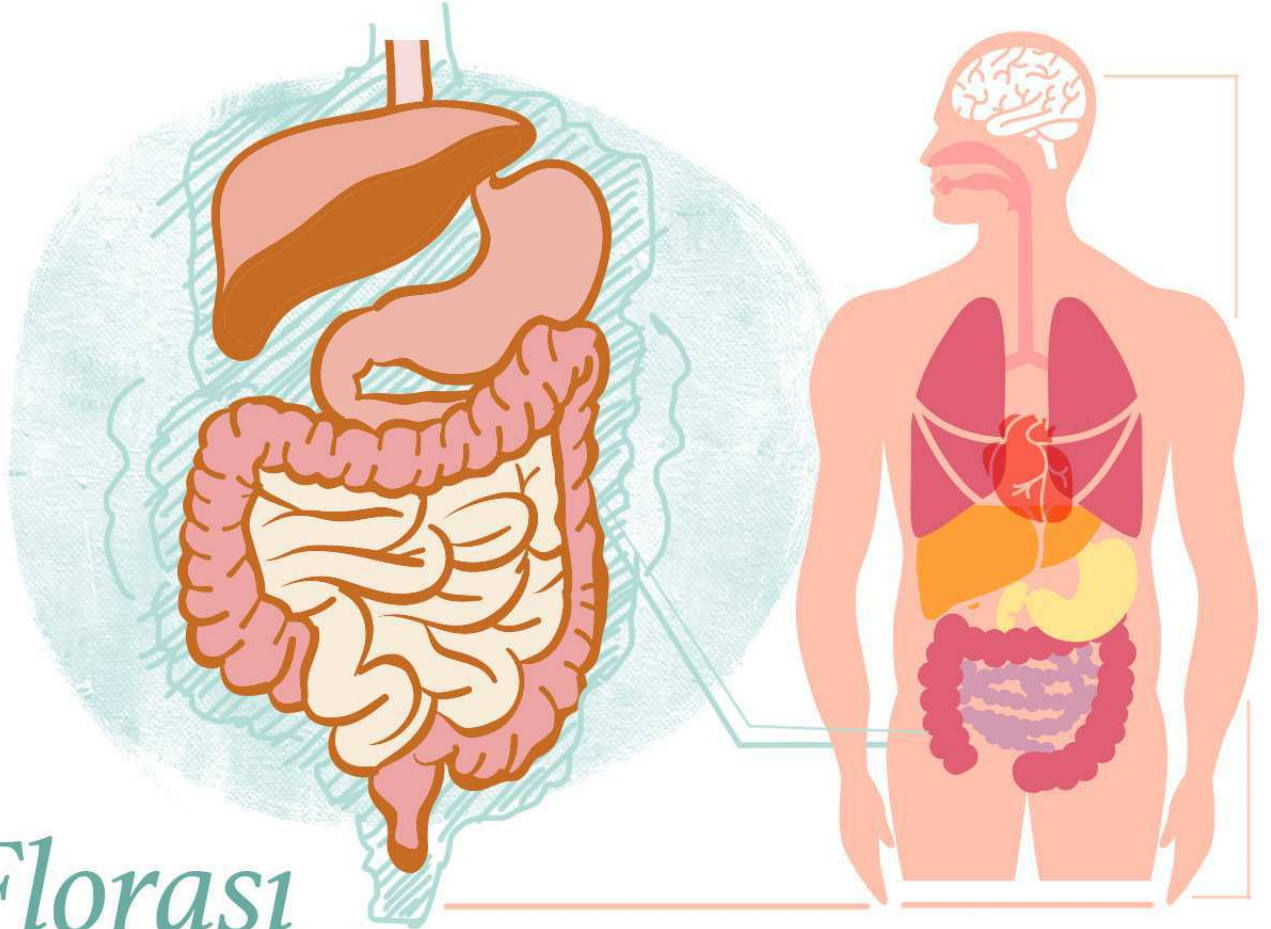
# Bağırsağımızın Sağlıklı Olması Neden Önemlidir?

**Anne karnındaki oluşma sürecinde beynimiz ve bağırsağımız aynı hücre kümesinden bölünerek oluşmuştur. Bölünen hücrelerin bir kısmı beyin ve beyinle alakalı yapıların oluşmasında rol alırken, diğer kısmı da bağırsakları çalıştıran sinir sistemini oluşturmaktadır. Beyin- bağırsak ilişkisi de aralarındaki sinir yollarıyla sağlanmaktadır.**

Beyinle bağırsak arasındaki bu ilişki kadar Bağırsak Florası dediğimiz yapı da oldukça önemlidir. Bağırsak Florası bağırsakta yaşayan konak canlılardır. Anne karnından çıktığımız ilk anda bağırsaklarımıza yerleşen bakterilerden oluşmaktadır. Başta sindirim sistemi olmak üzere birçok fonksiyonu olan bu organizmalar normal doğum ile meydana gelen çocuklarda sezaryenle olanlara göre daha sağlıklıdır. Bundan dolayı normal doğumla dünyaya gelen çocukların bağırsaklığı daha kuvvetlidir. Bağırsak Florasını meydana getiren bakterilerin sayıları oldukça fazladır. Öyle ki bağırsak florasındaki hücrelerin sayısı vücudumuzu oluşturan hücrelerin sayısından 10 kat daha fazladır. Bu mikroorganizma topluluğunun önemini günümüzde daha iyi anlamaktayız.



Sağlıklı bir insandaki bakterilerin %98'i yararlı bakterilerden oluşmaktadır. Kalın bağırsağa yerleşmiş olan bu bakteriler proteinlerin, yağların ve karbonhidratların sindiriminden de sorumludur. Bakteriler ile insanlar arasında mutualist bir ilişki söz konusudur. Bakterilerin kalın bağırsakta bulunması, kalın bağırsağı metabolik olarak en aktif organ yapar. Bağırsak Florası sayesinde atık maddeler fermentasyonla kullanılabilir hale gelir, bağışıklık sistemi güçlenir ve zararlı olan organizmaların çoğalması önlenir.



## Peki Bağırsak Florası bağışıklık sistemini nasıl güçlendirir?

Bağırsak Florası sindirilemeyen besin maddelerinin parçalanıp emilime katılmasını sağlar. Karbonhidratların bazılarının sindirimi sadece bakterin salgıladığı sindirim enzimleriyle olmaktadır. Karbonhidratların sindirimiyle oluşan yağ asitleri insan için önemli bir enerji kaynağıdır. Yağ asitlerinin ortamın pH'ını artırması ile dayanıksız olan zararlı bakterilerin çoğalması önlenir. Bağırsak hücrelerinin ve yararlı bakterilerin çoğalması sağlanır.

Bağırsak Florasının en önemli özelliğinden biri konak canlıya zarar verebilecek türde olan bakterilerin bağırsağa yerleşmesini önlemesidir. Yararlı bakterilerle rekabete giremeyen zararlı bakteriler konağa yerleşemez. Bağırsak florasının sadece zararlı bakterileri yok etmek ve uzak tutmak haricinde fizyolojik başka görevleri de vardır. Su emilimini artırması; kalsiyum, magnezyum, demir emilimine yardım etmesi; hücre yenilenmesini uyarması gibi görevleri de vardır. Bu sayede bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

Bağışıklık sistemini güçlendirip, insan vücudunun hastalıklara karşı korunmasını sağlar. Bağırsağa yakın bölgedeki lenf dolaşımını uyarması ile de patojenlere karşı antikor üretiminde kilit rol oynar. Bağırsak Florası bağışıklık sisteminin gelişmesi ve hayat boyu devamlılığı için önemlidir. Bir bebek doğduğu andan itibaren bağırsağına yerleşen bakteriler sayesinde bağışıklık sisteminin tepkisine etki eder. Sağlıklı bir bağırsağa sahip olan bireyler alerjik reaksiyonların oluşmasını engeller. Bebeklik döneminde şekillenen bağırsak florası dolayısıyla bağışıklık sistemi ilerleyen yaşlarda antijenlere karşı oluşacak alerjik reaksiyonları belirler.

Birçok görevi olan, vücudumuzun ikinci beyni dediğimiz bağırsak sadece bir atılım organı değildir. Bağırsak aslında sağlıklı bir emilim ve sağlıklı bir atılım organıdır. Sağlıklı bir emilim ve sağlıklı bir atılım vücudun yaşam kalitesini belirler. Bağırsaklarımızın ve bağırsak floramızın sağlıklı olması, bedenimizin de sağlıklı olması demektir.



## Refleks Terapinin Bağırsaklar Üzerinde Nasıl Bir Etkisi Vardır?

Refleks Terapi yüzden, ayaktan ve elden özel manevralar içeren elle yapılan uygulamalardır. Refleks Terapinin içerisinde yer alan çeşitli tekniklerle bağırsak çalışmaları da yapılmaktadır. Bağırsakla alakalı bölge- rin uyarılmasıyla, bağırsak fonksiyonları dengelenir.





# MIRLO

## ZEYTİNYAĞI

Damaklarınızda iz bırakacak  
yepyeni bir zeytinyağı...



mirlozeytinyagi



YOU  
Media  
WORKS



Beslenme  
& Diyet





**Zeynep SUBAŞI**

*Zeofit Beslenme ve Diyet Danışmanlığı*

*Kurucu Diyetisyeni*

*www.zeynepsubasi.com*

*info@zeynepsubasi.com*

*Turan Güneş Bulvarı Arslanca İş Merkezi*

*No:14 Kat:5 Daire:13 Yıldız Ankara*

# Kış Aylarında Vücudunuzu Besinlerle Koruyun

Birçok insan kış aylarında C vitamininin koruyuculuğunu bilir ve kış geldiğinde C vitamininden zengin meyve suları tüketmeye özen gösterir. Peki kışın bizi koruyan sadece C vitamini midir? İşin aslı nedir, kışın hastalıklara yakalanmamak için neler yemeliyiz, neler içmeliyiz, yaptığımız yanlışlar nelerdir? Tüm bu sorularınızın cevabını yazımızda bulabilirsiniz.

## BAĞIRSAK VE MİDE DOSTU POSA

Posalı veya bir başka deyişle lifli beslenme kış aylarında dikkat etmemiz gereken konuların başında gelmektedir. Yaz aylarında meyve ve sebzelerdeki çeşitlilik ve renklilik kış aylarında biraz daha azalmaya başlar. Soğuk havalarla birlikte su tüketimi de azalınca kabızlık kış aylarında kaçınılmaz olabilir. Bunu önlemek için özellikle haftanın 1-2 günü posanın iyi kaynaklarından olan nohut, kuru fasulye, barbunya, mercimek gibi kuru baklagiller tüketilmelidir. Bunun yanı sıra tam tahıllı ekmek ve unlar kullanılmalı, keklerde veya hamur işlerinde kepekli veya çavdarlı alternatifler pişirilmelidir. Yine posanın iyi kaynakları olan meyveler bol ve temiz akan su altında iyice yıkanıldıktan sonra kabuklarıyla tüketilmelidir. Sebze yemekleri ve salatalar sofraların olmazsa olmazı olmalıdır. Sebzeleri sıcak veya zeytinyağlı şeklinde tüketemediğiniz zamanlarda mevsim yeşillikleriyle hazırlanmış bir kâse salata mutlaka tüketilmelidir.

## PROBİYOTİKLİ YAŞAM

Probiyotikler besinlerle birlikte veya ayrı olarak alınan, bağırsaklarda mikrobiyal dengeyi sağlayan canlı mikroorganizmalardır. Probiyotiklerin bağırsak sağlığı başta olmak üzere vücudumuzda birçok sistemde etkisi bulunmaktadır. Sindirim sisteminin düzenlenmesinde özellikle kabızlık, ishal, şişkinlik, hazımsızlık gibi şikayetleri olan kişilerde, laktoz intoleransı semptom ve bulgularının hafifletilmesinde ve bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesinde olumlu etkilere sahiptir. Kışın bağışıklık sisteminin en çok zayıfladığı hastalıklara yatkınlığın arttığı zamanlardadır ve probiyotikler mutlaka beslenmemizde olmalıdır. Son yıllarda zenginleştirilmiş şekilde yoğurtlarda, kefirde, fermente süt ve süt ürünlerinde sıklıkla kullanılan pre ve probiyotikler, tablet, kapsül veya saşe formlarında da piyasada yerini almıştır.

## KIŞ AYLARININ SULTANI C VİTAMİNİ

Evet kış aylarının sultanı dedim çünkü C vitamini içeren besinler gençlik ikirini de beraberinde taşıyorlar. C vitamini hücrelerin yenilenmesi cildin sıkılığı ve elastikiyetini sağlayan kolajen maddesinin üretilmesini sağlar. Başta turuncgillerden portakal ve greyfurt olmak üzere, kivi, ananas, limon, kuşburnu, kabak, domates, karnabahar, lahana, ıspanak, kuru soğan, biber, turp, maydanoz C vitamini bakımından zengindir. Kış aylarında sıklıkla tüketilmesi gereken C vitamini hem hastalıklara karşı koruyucu etkisiyle hem de kışın sıklıkla görülen halsizlik ve yorgunlukla savaşmada bulunmaz bir nimettir.

## HER MEVSİM SU HAYATTIR

Yaz sıcaklarında hepimiz su şişelerine sarıldık ama soğuklar gelince suyun yerini başka içecekler mi aldı? Kışın yapılan en büyük yanlışların başında gelir su tüketimini azaltmak. Oysa aynı beden aynı ihtiyaçlarla devam etmektedir hayatına. Bu nedenle su içmek için susamayı beklememek gerekir. Nitekim kış aylarında susamayı beklemek çok uzun saatler boyunca susuz kalmanıza neden olabilir. Unutulmamalıdır ki kışın içilen sıcak içecekler özellikle çay, kahve gibi kafein içerdikleri için diüretik yani idrar söktürücü etkiye sahiptirler. Bu nedenle bu gibi içecekler suyun yerini tutmazlar. Günlük su tüketimi kişiden kişiye farklılık göstermekle birlikte günde ortalama 2-3 LT su tüketilmelidir.



## KIŞ GÜNEŞİ BALIK

Ülkemizde kış aylarında güneşten çok fazla yararlanamıyoruz. Bu nedenle D vitamininin başlıca kaynağı olan güneşin eksikliği kışın görülebilmektedir. Balığın içindeki D vitamini bir miktar eksikimizi karşılayabilmektedir ve kış aylarında haftanın en az 2-3 günü tüketilmesi gerekir. Ancak unutulmamalıdır ki doğada hiçbir besin günlük D vitamini ihtiyacımızın tümünü karşılayamayacaktır. Bu nedenle güneşli kış günlerinde 20 dakika vücudun güneş alabilecek yerleri güneşlendirilmelidir. Gerekli görülen durumlarda, özellikle çocuk ve yaşlılarda D vitamini takviyesi alınabilir.

## BİLİNÇSİZ VİTAMİN KULLANIMINA DİKKAT

Kış aylarında yapılan en önemli hatalardan biri de hastalıklardan korunmak amacıyla doktora danışmadan vitamin ve mineral tabletlerinin tüketilmesidir. Düzenli ve dengeli beslenildiği durumlarda, bireyin özel bir hastalık durumu yoksa, besinlerde günlük ihtiyacımıza yetecek kadar vitamin-mineral alırız. Bu tabletlerin bilinçsiz kullanımı kansızlık, böbrek taş hastalıkları, baş ağrısı, saç dökülmeleri ve bulantı gibi pek çok yan etkiye yol açar.

Sağlıklı bir kış ayı geçirmek için beslenmeyi çeşitlendirmek ve sağlıklı besin seçimleri yapmak çok önemlidir. Sağlıklı ve mutlu bir kış geçirmeniz için beslenmenize yeterli özeni gösterin...



YOU  
Media  
WORKS



Opera & Bale



# ANKARA

## Opera & Bale

01.03.2018	Perşembe	20.00	MODERN DANS	<b>MDT FRIDA</b>	OPERA SAHNESİ
03.03.2018	Cumartesi	14.00	BALE	<b>FINDIKKIRAN</b>	OPERA SAHNESİ
04.03.2018	Pazar	15.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	<b>ŞİHİRLİ DÜNYA</b>	LEYLA GENCER SAHNESİ
05.03.2018	Pazartesi	20.00	OPERA	<b>AŞK İKSİRİ</b>	OPERA SAHNESİ
07.03.2018	Çarşamba	20.00	BALE	<b>HAREM</b>	OPERA SAHNESİ
08.03.2018	Perşembe	20.00	MODERN DANS	<b>MDT FRIDA</b>	OPERA SAHNESİ
08.03.2018	Perşembe	20.00	KONSER	<b>DÜNYA KADINLAR GÜNÜ KONSERİ</b>	LEYLA GENCER SAHNESİ
10.03.2018	Cumartesi	20.00	BALE	<b>ZORBA</b>	OPERA SAHNESİ
11.03.2018	Pazar	13.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	<b>ŞİHİRLİ DÜNYA</b>	LEYLA GENCER SAHNESİ
14.03.2018	Çarşamba	20.00	MODERN DANS	<b>MDT TANGO'S</b>	OPERA SAHNESİ
15.03.2018	Perşembe	20.00	OPERA	<b>AŞK İKSİRİ</b>	OPERA SAHNESİ
17.03.2018	Cumartesi	20.00	MODERN DANS	<b>MDT GÜLDESTAN</b>	OPERA SAHNESİ
18.03.2018	Pazar	18.00	KONSER	<b>ÇANAKKALE ŞEHİTLERİ'Nİ ANMA KONSERİ</b>	OPERA SAHNESİ
19.03.2018	Pazartesi	20.00	OPERA	<b>AŞK İKSİRİ</b>	OPERA SAHNESİ
24.03.2018	Cumartesi	20.00	BALE	<b>GISELLE(Prömiyer)</b>	OPERA SAHNESİ
25.03.2018	Pazar	13.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	<b>ŞİHİRLİ DÜNYA</b>	LEYLA GENCER SAHNESİ
26.03.2018	Pazartesi	20.00	OPERA	<b>AŞK İKSİRİ</b>	OPERA SAHNESİ
28.03.2018	Çarşamba	20.00	MODERN DANS	<b>MDT GÜLDESTAN</b>	OPERA SAHNESİ
29.03.2018	Perşembe	20.00	BALE	<b>GISELLE</b>	OPERA SAHNESİ
31.03.2018	Cumartesi	20.00	BALE	<b>GISELLE</b>	OPERA SAHNESİ

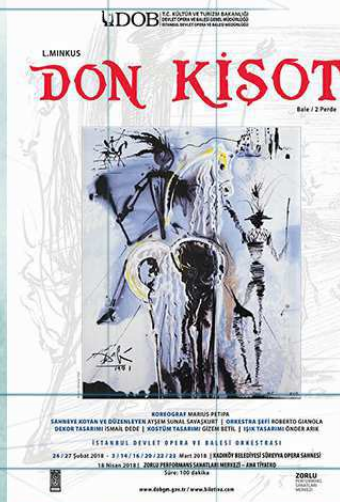




# İSTANBUL

## Opera & Bale

02.03.2018 Cuma	20.00	KONSER	SEÇME CAVATİNALAR	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
03.03.2018 Cumartesi	16.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
08.03.2018 Perşembe	20.00	ORATORYO	STABAT MATER	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
10.03.2018 Cumartesi	16.00	ORATORYO	STABAT MATER	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
13.03.2018 Salı	20.00	MODERN DANS	ERGİME	BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ FULYA SANAT
14.03.2018 Çarşamba	20.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
16.03.2018 Cuma	20.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
17.03.2018 Cumartesi	16.00	KONSER	ÇANAKKALE	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
20.03.2018 Salı	20.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
21.03.2018 Çarşamba	20.00	MODERN DANS	ŞİİR VE BAHAR	BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ FULYA SANAT
22.03.2018 Perşembe	20.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
23.03.2018 Cuma	20.00	BALE	DON KİŞOT	KADIKÖY SÜREYYA OPERASI
23.03.2018 Cuma	20.00	KONSER	DEBUSSY 100.YIL	GRAND PERA EMEK SAHNESİ
24.03.2018 Cumartesi	19.00	KONSER	SEÇME CAVATİNALAR	YELDEĞİRMENİ SANAT ÜST SALON
25.03.2018 Pazar	13.00	KONSER	ODA MÜZİĞİ	İSTANBUL ARKEOLOJİ MÜZESİ
27.03.2018 Salı	20.00	MODERN DANS	ERGİME	BEŞİKTAŞ BELEDİYESİ FULYA SANAT





# İZMİR

## Opera & Bale

01.03.2018	Perşembe	20.00	DANS TİYATROSU	ÇAKIRCALI EFE	ELHAMRA SAHNESİ
02.03.2018	Cuma	11.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	ŞİHİRLİ DÜNYA	ELHAMRA SAHNESİ
03.03.2018	Cumartesi	15.00	DANS TİYATROSU	ÇAKIRCALI EFE	ELHAMRA SAHNESİ
06.03.2018	Salı	20.00	OPERA	HEKİMOĞLU	ELHAMRA SAHNESİ
08.03.2018	Perşembe	20.00	OPERA	HEKİMOĞLU	ELHAMRA SAHNESİ
10.03.2018	Cumartesi	20.00	OPERA	DON GIOVANNI	ELHAMRA SAHNESİ
12.03.2018	Pazartesi	11.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	ŞİHİRLİ DÜNYA	ELHAMRA SAHNESİ
13.03.2018	Salı	20.00	OPERA	DON GIOVANNI	ELHAMRA SAHNESİ
24.03.2018	Cumartesi	20.00	BALE	MİNYATÜR- GECE	DEÜ SABANCI K.S. BÜYÜK SALON
27.03.2018	Salı	20.00	BALE	MİNYATÜR- GECE	DEÜ SABANCI K.S. BÜYÜK SALON
28.03.2018	Çarşamba	11.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	DEĞİRMENDEKİ HAZİNE	KARŞIYAKA DENİZ BAYKAL SAHNESİ
28.03.2018	Çarşamba	14.00	ÇOCUK MÜZİKALİ	DEĞİRMENDEKİ HAZİNE	KARŞIYAKA DENİZ BAYKAL SAHNESİ
29.03.2018	Perşembe	20.00	BALE	MİNYATÜR- GECE	DEÜ SABANCI K.S. BÜYÜK SALON
31.03.2018	Cumartesi	15.00	BALE	MİNYATÜR- GECE	DEÜ SABANCI K.S. BÜYÜK SALON





# Kapari

"Baska bir yer..."

Damaklarınızdan silinmeyecek lezzetler

Çarşamba - Cuma - Cumartesi canlı müzik - "Grup Şenlendirici"

Sıcak, ferah ve samimi bir atmosfer

TEL : (0312) 238 28 8 GSM : 0 533 550 47 87

info@kaparimeyhane.com www.kaparimeyhane.com

Alacaatlı Mah. 3316. sk. Terra Sitesi No: 2/9-10 Çankaya ANKARA



YOU  
Media  
WORKS



Sosyal Medya





**Ömer KORKMAZ**  
Founder, Sosyal Karınca



# LinkedIn Nedir?

## Nasıl Etkin Kullanılır?

Dünya nüfusu giderek artıyor, ekonomi boyut değiştirmiş durumda, çalışma hayatı zorlaşıyor. Tabii iş bulup çalışmaya başlayabilirsiniz.

Meslekler ve çalışma alanları artık oldukça spesifik ve şirketler kendini iyi yetiştirmiş, farkındalık düzeyi yüksek kalifiye elemanlar istiyor. İş arayan insanlar içinse, kriterlerin çoğaldığı ve çitanın oldukça yükseldiği iş dünyasında yer - istenilen ve kaliteli - bulabilmek oldukça zor. Ancak birçok konuda olduğu gibi sosyal medya yine yardıma koşuyor. Ayaklarımıza da değil üstelik parmaklarımızın ucuna...

Uzun yıllardır birçok sosyal portal kariyer ve iş anlamında hizmet veriyordu. Şimdi ise bu doğrultuda günümüzün en popüler, en gelişmiş sosyal ağı "LinkedIn" var.

## LinkedIn nedir?

Profesyonel işverenleri, çalışanları, iş ve staj arayanları bir araya getiren oldukça donanımlı ve verimli bir kariyer portalı LinkedIn.

Geçtiğimiz günlerde ara yüzünü yenileyip daha sade ve net bir görünüme kavuşan LinkedIn, Facebook ya da Twitter kadar etkili olmasa da kısa sürede kullanıcı sayısını 600 milyonun üzerine çıkarmayı başardı.

2008'de kurulan bu sosyal kariyer ağı LinkedIn, kullanıcılarına birçok imkân sağlıyor. İşverenlerin özel kriterlerine uygun, donanımlı çalışanlar bulmasına, iş arayanların kendi özellikleri ve çalışma alanları çerçevesinde uygun işler bulmasına, çalışanların ise kendi mesleklerinde birçok deneyimli, aktif ve yetkin kişiyi takip edip, etkileşim göstermesine, bilgi alışverişinde bulunup, alanında uzmanlaşmasına ve gündemi en güncel haliyle yakalayabilmesine olanak sağlıyor.

LinkedIn, birçok profesyonel kullanıcı dışında öğrencilerin de yakından takip etmeye başladığı ve etkinlik göstermeye çalıştığı bir platform artık.

Dünya çapında kullanılan ve süratle büyüyen profesyonel sosyal platform LinkedIn; işini geliştirmek ve yeni girişimlerde bulunmak isteyenlere yönelik birçok olanak içeriyor. İş dünyasının profesyonellerinin de iş hayatına henüz başlamış olanların da bulunduğu bu geniş platform, kullanıcılarının iş başvuruları ve kişisel blog reklamı yapmasına, sunumları ve okudukları kitapları paylaşmasına olanak veriyor. Platformun içerisinde yer alan ve sosyal ağ kullanımından yana aktif olan kitle LinkedIn'i bir değer olarak görüyor ve platform üzerinden birbirlerini etkileyebiliyor. Bazı konularda ücretsiz hizmet sunan platform, LinkedIn Premium adı altındaki ücretli hizmetleriyle iş arayanlara ve işletmelere yönelik değişik alternatifleri olan özel hesaplar sağlıyor.



## Peki, LinkedIn'i neden kullanmalıyım?

Hızla ilerleyen teknolojik gelişmelerin ardından kişiler artık internet ortamları üzerinden rahatlıkla iş bulabiliyor. İşe alınacak kişilerin ise profilleri, hesapları ve sayfaları gözden geçirilerek iş alımları gerçekleştiriliyor. Hal böyle olunca sosyal ağlardaki hesapların ayrı bir önemi oluyor. Ülkemizde de günden güne kullanıcı sayısı artış gösteriyor.

Üye işlemlerinizi gerçekleştirirken yapmanız gereken tek şey kendinizle ilgili bir CV oluşturunuz olacak. Artık profesyonel bilgi, fırsat ve fikir alışverişleri insanlara güvenli bir şekilde LinkedIn aracılığı ile ulaşıyor. Üye olmanız halinde işinize yarayacak pek çok adıma ulaşmanız mümkün. Sektör hakkında daha detaylı bilgilere sahip olmak, hedeflerinize kavuşmak ve profesyonel kimliğinizi dışarıya yansıtmak amacıyla LinkedIn vazgeçilmez bir aracı.

Kariyerlerin en iyi şekilde özetlendiği bu platforma sizlerde dâhil olarak işinizi yükseltebilir, kendinizi geliştirebilir ve yeni girişimlere yönelebilirsiniz. Bilgiyi keşfetmek amaçlı birçok kolaylık LinkedIn sayesinde kullanıcılara ulaşıyor ve kişilerin birbirlerini etiketlemesine olanak tanıyarak bilgi alışverişlerinin daha kolay hale gelmesinde pay sahibi oluyor. Kısaca LinkedIn sosyal medyanın öne çıkan ağlarından biri olarak yeni girişimlerin keşfedilmesinde öncü oluyor.

Önümüzdeki sayı, bir başka sosyal medya platformu olan Twitter'i inceleyeceğiz :)

Sevgilerle,





# netmon

**ANKARA NETMON İLETİŞİM SİSTEMLERİ TİCARET SANAYİ A.Ş.**

**[www.netmon.com.tr](http://www.netmon.com.tr)**



1 YOU  
Media  
WORKS

Bilim &  
Teknoloji





**EVREN ÖZGÜR**  
Makine Mühendisi  
MMO Enerji  
Çalışma Grubu Üyesi

# ÇATILAR GÜNEŞ AÇACAK

Üç tarafı denizlerle çevrili ülkemizde topraklarımızın verimliliği gibi güneşten faydalanma potansiyelimiz de çok yüksektir. Ülkemizin verimli toprakları üzerine kurulan güneş enerjisi santralleri, doğaya ve ülke ekonomisine değer katarak, elektriğimizi fosil yakıtlar yerine temiz ve yerli enerjiden üretmemizi sağlamaktadır.

Avrupa'nın güneşlenme potansiyeline bakıldığında Türkiye, en çok güneş alan ülkelerden biridir ancak bu potansiyel yeteri kadar kullanılamamaktadır. Güneş enerjisinden elektrik üretmede lider ülkelerden biri olan Almanya ile Türkiye'yi kıyaslayacak olursak; güneşlenme potansiyeli ülkemizin yaklaşık yarısı kadar olan Almanya'nın kurulu gücü, ülkemizden yaklaşık 20 kat daha fazladır. Dolayısıyla Almanya Türkiye'ye göre çok daha az ısıtım almasına rağmen güneş enerjisinden üretilen elektrik ülkemizden kat kat fazladır. Bu durum güneş enerjisine yönelmemiz gerektiğinin en belirgin göstergesi olmakla ülkemizde bu farkındalık oluşmaya başlamıştır. Öyle ki, Türkiye 2017 yılında güneş enerjisi kurulu gücünü en çok artıran Avrupa ülkesi olmuştur.



2014 yılına kadar Türkiye güneş potansiyelini sadece konutlarda ve büyük ölçekli yapılarda su ısıtmak için kullanmıştır ve ısı güneş enerjisi alanında kurulu güç bakımından dünyada Çin ve Amerika Birleşik Devletleri'nin ardından %3'lük kurulu güç kapasitesiyle üçüncü sırada yer almaktadır. Biz su ısıtmada kullandığımız güneş, elektrik üretmede kullanmaya ancak 2014 yılına geldiğimizde başladık ve bu yılda TEDAŞ verilerine göre 40,2 MW'lık kurulu güce sahip olduk. Şu an, 2017 yılı sonu rakamlarına göre ise 3420,7 MW kurulu güce sahibiz. Bu üç yılda yaklaşık 85 kat artan kurulu gücümüz ile dahi sahip olduğumuz potansiyelin çok azından faydalanmaktayız.



Güneş enerjisinden elektrik üretmenin iki metodu vardır. Bunlar lisanslı ve lisanssız üretim modelleri olarak bilinmektedir. Lisanssız üretim modeli, kurulu gücü 1 MW'ı geçmeyen tesisleri ifade etmektedir. Bu modelin temel amacı şebekeye ihtiyaç duyulmadan tesisin kendi elektrik ihtiyacını karşılamasıdır, ancak üretimin tüketimden fazla olması halinde tesisin şebeke bağlantılı olarak kurulması ve fazla üretimin şebekeye aktarılması mümkündür. İkinci model ise lisanslı santrallerdir. Bu santraller, üretim lisansı alınan, şebeke bağlantılı ve daha büyük ölçekli üretim modelidir. Bu modelde üretilen elektrik direkt olarak şebekeye verilir ve devletin belirlemiş olduğu elektrik alım fiyatından satılır. Lisanslı üretim modelinin başvuru süreçleri, katkı payları ve yatırım maliyetleri fazla olduğundan lisanssız üretim modeli kurulu güç bakımından lisanslı santrallerden çok daha fazladır.

2018 yılının ilk günlerinde Enerji Piyasası Denetleme Düzenleme Kurulu (EPDK) tarafından lisanssız elektrik üretimi yapacak ve kurulu gücü 10 kW'ı geçmeyecek güneş santrallerinin kurulmasını kolaylaştıran bir düzenleme yayımlanmıştır. "Çatı Mevzuatı" olarak anılan "Elektrik Piyasasında Tüketim Tesisi İle Aynı Ölçüm Noktasından Bağlı ve Güneş Enerjisine Dayalı Üretim Tesisleri İçin Lisanssız Üretim Başvurularına ve İhtiyaç Fazlası Enerjinin Değerlendirilmesine İlişkin Usul ve Esaslar" ile üretim tesisi 10 kW'ı geçmeyen ve tüketim tesisiyle aynı yerde bulunan sistemlerinin başvuru aşaması ve sonrası düzenlenmiştir.

Bu düzenlemeyle herkesin kendi kullandığı elektriği çatısında üretmesi kolaylaştırılmıştır. Yapılan düzenleme sadece çatıya kurulacak sistemleri değil, cephe uygulamalarını da kapsamaktadır ancak ülkemizde cephe uygulaması çok yaygın olmadığından düzenleme çatı mevzuatı olarak adlandırılmaktadır. Düzenlemeyle birlikte aslında lisanssız üretim modelinin temelini oluşturan öz tüketim modeli çatı ve cephede 10 kW ile sınırlandırılıp, üretim tesisinin gücü tüketim tesisinin gücünden fazla olmama ve üretim ile tüketimin aynı ölçüm noktasına bağlı olması şartı getirilmiştir. Ayrıca üretim miktarı tüketim miktarını geçerse fazla elektrik şebeke işletmecisine satabilecektir.

Buna ek olarak, düzenlemeye göre tüketim gücü 3 kW'ı geçmeyen tesisler için direkt bağlantı görüşü oluşturulacaktır ve tesis kısa sürede elektrik üretmeye başlayabilecektir. Bu da başvuru yapıldıktan sonra bağlantı görüşünün çıkması için geçen sürenin yatırımcıya kazandırılması demektir.

Düzenlemenin yukarıda bahsedilen dikkat çeken maddelerinin yanı sıra, aplikasyon krokisi, tek hat şeması, Yenilenebilir Enerji Genel Müdürlüğü'nden (YEGM) alınan teknik değerlendirme formunun artık istenmeyecek olması da prosedürün kısaltılması açısından önemli adımlardır. Bu değişikliklerle hem kurulum maliyetleri düşürülmüş hem de evrak işleri azaltılmış olacaktır.

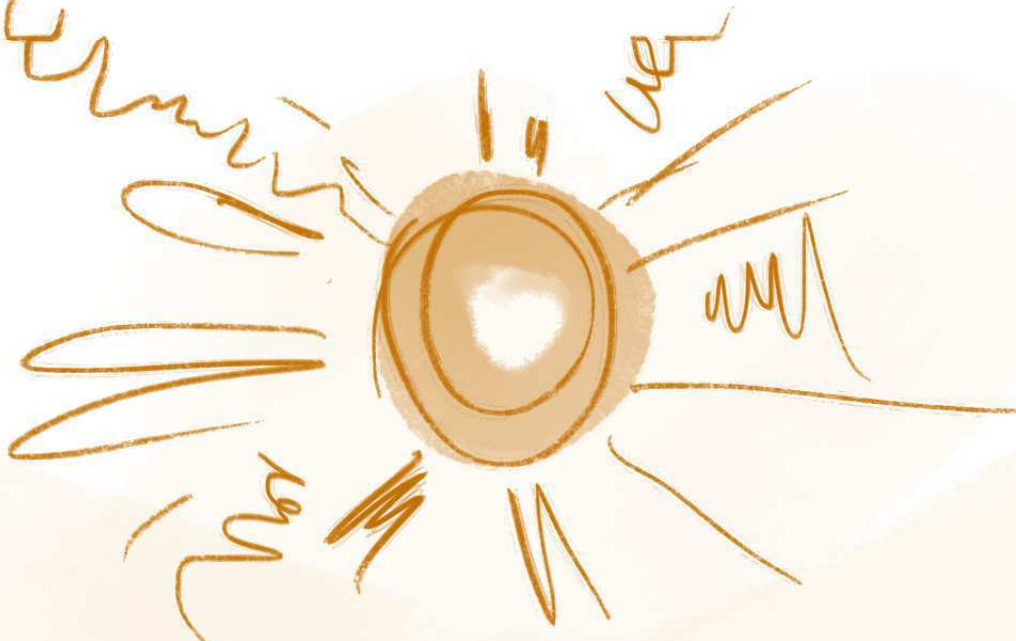
Diğer bir önemli husus, çatısında üretim tesisi olan taşınmazların kiralınması ve satımında izlenecek prosedürlerin de bu mevzuat ile belirlenmiş olmasıdır. Düzenlemeyle üretim tesisi bulunan bir taşınmazın el değiştirmesi durumunda tekrardan geçici kabul yapılmadan yeni kullanıcıya devri mümkün olacaktır. Ancak bu devir işleminin gerçekleştirilmesi için yeni kullanıcının 30 gün içinde başvuruda bulunması gerekmektedir. Bu süre geçtiği takdirde başvuru işlemlerinin en baştan tekrarlanması gerekecektir. Geçici kabulü yapılarak üretime başlamış tesislerin bulunduğu taşınmazların el değiştirmesi durumunda yeni malik, tüketim aboneliği ile ilgili sözleşmeleri yapmak üzere bulunduğu bölgedeki şebeke işletmecisine başvuracak ve iki gün içerisinde ihtiyaç fazlası elektriğin değerlendirilmesine başlanacaktır.

Bu düzenlemeler gösteriyor ki, ülkemizde artık toplu konut projelerinde güneş enerjisi ile kendi elektriğini üreten projeler öne çıkacak ve tercih sebebi olacaktır. Konut veya ofis satın alan bir yatırımcı aynı zamanda bir elektrik üretim tesisine de sahip olmuş olacaktır.

Bu olumlu gelişmelerin yanında, ihtiyaç fazlası elektriğin şebekeye verilip kazanç elde edilmesi sırasında ortaya çıkan vergilendirme ve faturalandırma işlemleri vatandaşları zorlayıp, çatı uygulamasına sıcak bakılmamasına sebep olmaktadır. Maliye Bakanlığı'nın TBMM'ye ilettiği kanun tasarısında konuyla ilgili düzenlemeye yer verilerek vatandaşın defter tutma, beyanname verme yükümlülüklerinin ortadan kaldırılması hedeflenmiştir. Maliye Bakanı Naci Ağbal, bir söyleminde vatandaşın ürettiği ihtiyaç fazlası elektriği satarken uygulanacak prosedürlerin zorluğundan bahsederek, fatura kesme, beyanname verme gibi işlemlerin kolaylaştırılmasının vergi muafiyeti sağlanmasıyla mümkün olabileceğini ifade etmiştir. Bu düzenleme yasalarsa çatısındaki ya da cephesindeki 10 kW'a kadar olan üretim tesisinden üretilen ihtiyaç fazlası elektriğin şebeke işletmecisine satımına gelir vergisi ve KDV muafiyeti getirilmiş olacaktır.

Çatı uygulamalarında dikkat edilmesi gereken bir nokta çatıların sağlamlığıdır. Üretim santrallerinin ağırlığı ve buna kış aylarında kar ve rüzgâr faktörünün eklenmesi çatılara fazladan yük binmesi sonucunu doğurmaktadır. Eski binaların çatılarına üretim santrali konulacağı ön görülmediğinden bu durum can ve mal güvenliğini tehdit etmektedir. Çok dikkat edilmesi gereken bir konu olan çatı güvenliği yeni yapılarda proje aşamasında hesaplanmalı, eski yapılarda ise çatı tesisi kurulması planlanıyorsa gerektiği kadar güçlendirme yapılmalıdır.

Enerji açığını kapatmakta güneşten faydalanmanın en etkili yol olduğu ülkemizde, küçük yatırımcıları da bu çarkın içine sokmak enerji alanında gelecek hedeflerimize ulaşmamızı kolaylaştıracaktır. Mevzuat konusunda atılan bu güzel adımlardan sonra yapılması gerekenin; üniversiteler, meslek odaları, belediyeler, dernek gibi kuruluşların konuyla ilgili farkındalık yaratması ve gerekli eğitimleri düzenlemesi gerektiğini düşünüyorum. Böylece ülkemizin her bölgesinde, her çatı güneş açacak ve temiz, yerli enerji üreten üretim tesisi haline gelecektir.

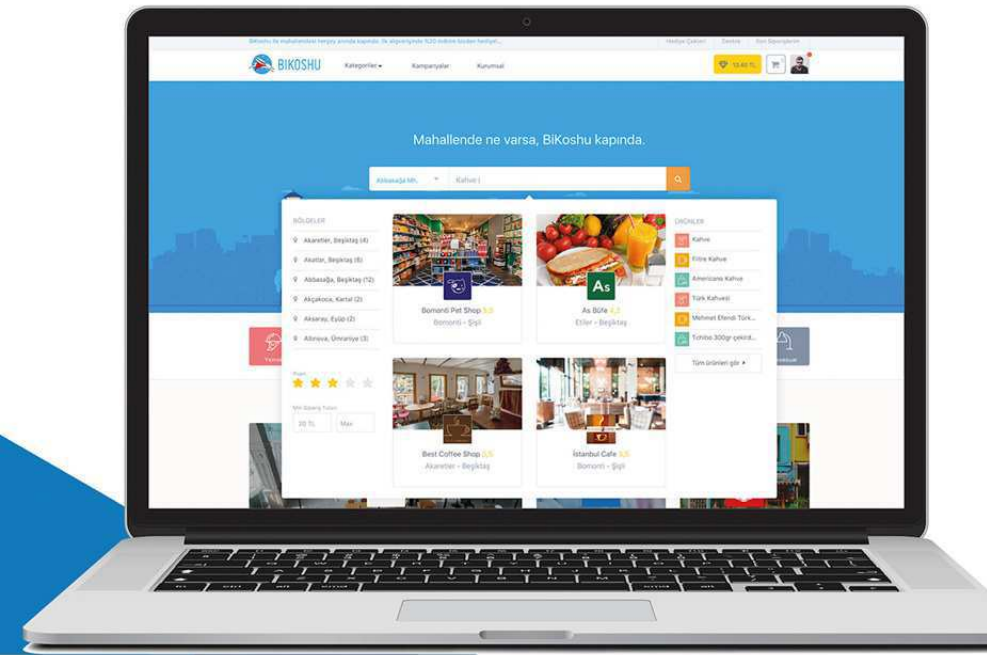




# Mahallede Bitcoin'le Alışveriş Yapma Dönemi



Türkiye'de bir ilki gerçekleştirip Bitcoin ile ödeme kabul eden ilk pazaryeri olan Bikoshu'da lahmacundan baklavaya, kedi mamasından bebek bezine mahalle sakinleri istedikleri tüm ürün ve hizmetleri sanal para ile ödeme şansını yakalayacak.



Hiper-lokal pazaryeri Bikoshu, müşterilerine bütün siparişlerinde, daha sonra yapacağı alışverişlerde kullanılmak üzere Bikoshu'nun kendi sanal parası olan BiNakit kazandırıyor. Uygulamaya eklenen Bitcoin ödeme kabul etme özelliği ile müşteriler isterlerse Bitcoinlerini BiNakit olarak harcamayabiliyor. Bu harcamalar için ise Bikoshu üyesi çiçekçi, restoran, bakkal ve fırın gibi birçok işyerinden alışveriş yapılabilir. Bikoshu, aynı zamanda sunduğu farklı ve yenilikçi özelliklerle kullanıcıların lokal fırsat ve kampanyalara hızlı, kolay ve eğlenceli şekilde ulaşmasını sağlıyor. Hesabında BiNakit biriktiren müşteri tekrar sipariş veriyor ve yeniden BiNakit biriktiriyor. Bu sayede müşterilerin sisteme sadakati artıyor.

## Bikoshu'da Bitcoin'le adım adım ödeme

Bikoshu, platform üzerinde Bitcoin'le şu adımları izleyerek çok basit bir şekilde alışveriş yapılabilir.

Öncelikle platformdaki Hesabım'dan Digital Cüzdanlarım menüsü üzerinden Digital Para cüzdanlarınızın olduğu sayfaya gitmek gerekiyor. Bunun ardından "Cüzdan Oluştur" butonuna basarak Bitcoin cüzdanı oluşturuluyor. Daha sonra ise mobil cihaz ya da kullanılan herhangi bir cüzdandan Bikoshu.com üzerinde oluşturulan cüzdana Bitcoin gönderiliyor. Bitcoin transferi gerçekleşikten sonra "Digital Cüzdanlarım" sayfası kullanıcının Bitcoin satın aldığına dair mesaj görünüyor. Bu arada fiyatında sürekli bir dalgalanma bulunan Bitcoin'de alışveriş için hangi kurun kullanılacağı konusu şu şekilde açıklanıyor: Bikoshu'da Bitcoin TL kuru satın alma gerçekleştirildiği anda olan kur üzerinden hesaplanıyor ve hesaba BiNakit yükleniyor.

## Arkadaşını getir, BiNakit kazan

Bikoshu'nun son kullanıcılara yönelik bir kampanyası daha bulunuyor. "Arkadaşını Getir" kampanyasıyla Bikoshu üyeleri getirdikleri her arkadaşları için 5 TL tutarında BiNakit kazanma fırsatı yakalıyor. Böylece Bikoshu üyeleri sisteme dâhil ettikleri arkadaş sayısı kadar BiNakit kazanabiliyor.







**BAYINDIR HAN<sup>®</sup>**  
Sigorta ve Aracılık Hizmetleri A.Ş



**BAYINDIR HAN<sup>®</sup>**  
Sigorta ve Aracılık Hizmetleri A.Ş





YOU  
Media  
WORKS

Kitap

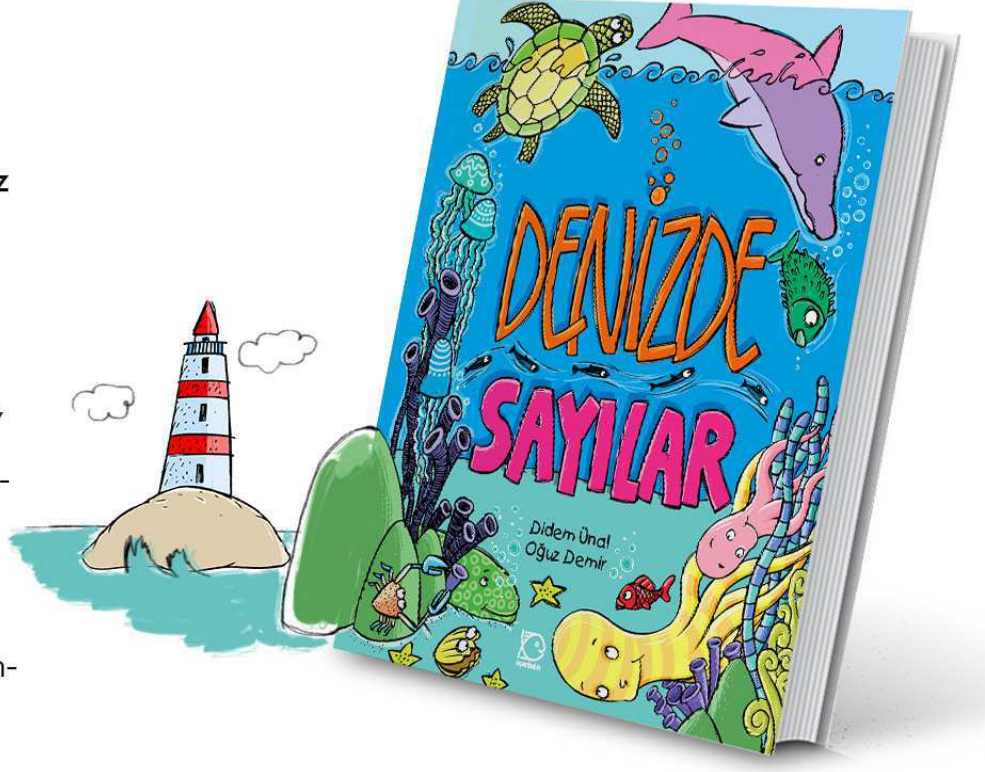


## Sayıları öğrenmek artık çok kolay! Üstelik eğlenerek...

Ormanda Alfabe kitabıyla çocuklara harfleri öğreten yazar Didem Ünal ve çizer Oğuz Demir'in olmasına bu kez sayılar takılıyor. Uçanbalık Yayınları etiketi ile yayımlanan **Denizde Sayılar**, 1'den başlayıp 20'ye kadar uzanan sayıları sürpriz oyunlarla buluşturarak denizde geçen eğlenceli bir öykü anlatıyor.

Ağa takılmış deniz canlılarının mücadelesinin anlatıldığı kitap, "1" deniz feneri ile başlayıp, "20" denizati ile tamamlanıyor. Her sayfada yeni bir görselin eklenmesiyle ritmik bir anlatımla ilerleyen **Denizde Sayılar**'ın sonunda ortaya çıkan deniz tablosu ile çocukların yaratıcı düşünme becerileri gelişirken, içindeki ipuçları da dikkat algısını güçlendiriyor.

5 yaş ve üzeri okurlara hitap eden oyun tadındaki bu eğlenceli kitabın son bölümünde etkinlik sayfaları yer alıyor.



## Kar ve okyanus kokulu bir kahramanlık hikâyesi!

Şapkada Eriyen Bay Karp kitabının ödüllü yazarı Cary Fagan'ın çocukken ailesiyle çıktığı seyahatlerden esinlenerek kaleme aldığı yeni kitabı **Dünyanın En Komik Adamı**, Tudem Edebiyat etiketiyle raflardaki yerini aldı.

10 yaş ve üzeri kitapseverlerin bir solukta okuyacağı **Dünyanın En Komik Adamı**, kardeşler arası çekişme, yeni arkadaşlar edinme, koşulsuz yardımlaşma ve dayanışma gibi konuları hem duygusal hem mizahi bir dille anlatıyor.

Ailesiyle birlikte Kanada'nın Toronto kentinde mütevazı bir yaşam süren on bir yaşındaki Norman'ın başı, ağabeyleriyle ve kış mevsimiyle derttedir. Fakat bir AVM'nin düzenlediği "Fantastik Drajeler" yarışmasından 1.000 dolar ödül kazanınca işler onun için değişir. Acaba kazandığı parayla ne yapacaktır? Onun tek bir dileği vardır: Ailesiyle, "şahane ötesi" bir tatile çıkmak. Tropik iklimli, bol güneşli Miami'de bir haftalık tatil, hem aile üyelerinin hem de tatilde tanıştıkları "Dünyanın En Komik Adamı" Mort Ziff'in hayatında yepyeni bir sayfa açacaktır.

Cary Fagan'ın yalın, samimi üslubu ve ince mizahıyla örülü **Dünyanın En Komik Adamı**, okurlarını soğuk diyarlardan alıp tropik bir tatil beldesine götürüyor ve hikâyenin satır aralarında ekliyor:

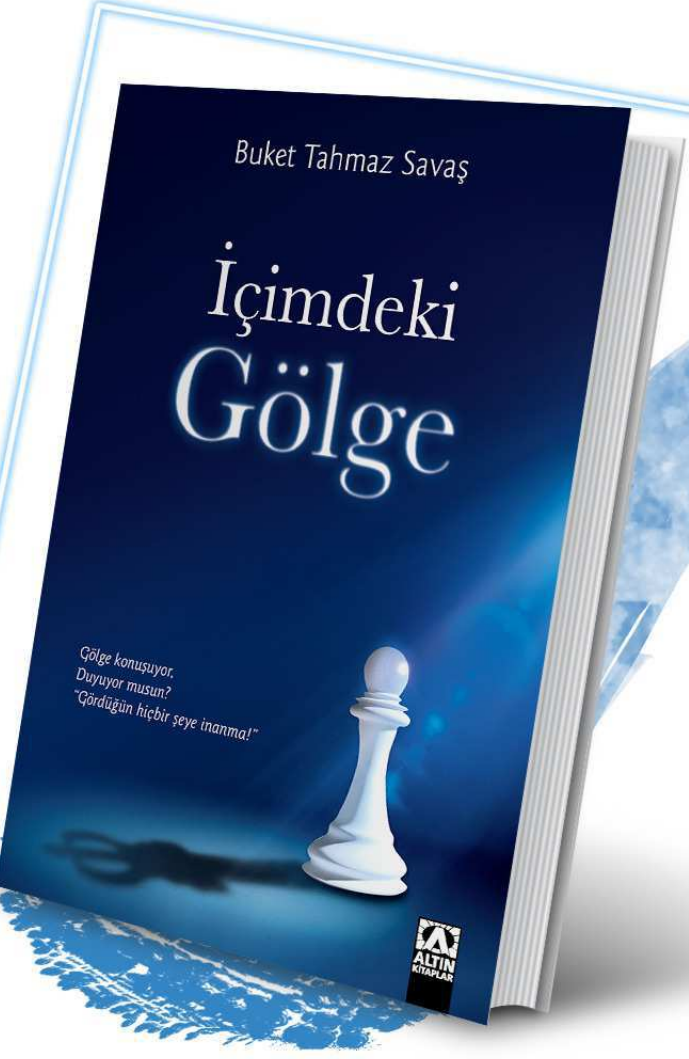
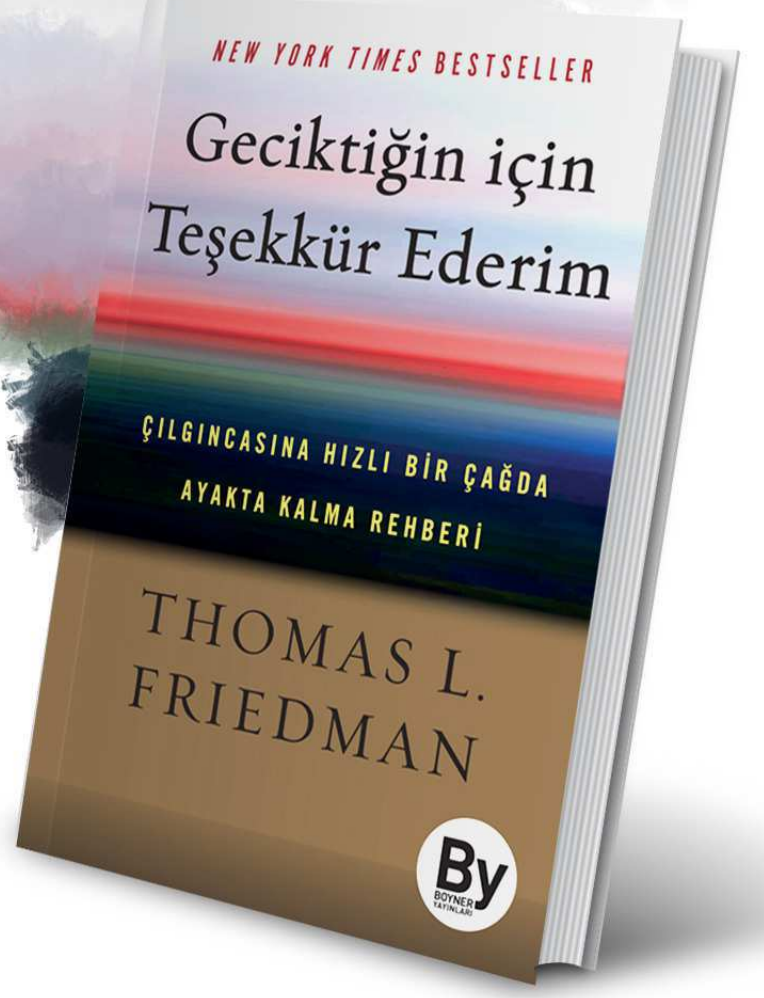
Her ne yapmış olursa olsun, herkes ikinci bir şansı hak eder...

## Thomas Friedman'ın

Geleceğe Işık Tutacak Yeni New York Times Best-Seller'ı Çıktı!

Beyrut'tan Kudüs'e, Küreselleşmenin Geleceği, Dünya Düzdür gibi kitaplarla en çok satanlar listesine giren ve birçok ödül alan Thomas L. Friedman'ın merakla beklenen son kitabı, 'gelecek', 'yeni dünya', 'teknoloji' ve 'küresel düzen' alanında bir başucu eseri niteliğini taşıyor. Friedman, 'Geciktiğin İçin Teşekkür Ederim'de dünyayı yeniden şekillendiren teknolojik değişimleri ve bunların dünyayı nasıl dönüştürdüğünü ortaya koyuyor ve bu dönüşümün yarattığı tehlikelerden nasıl korunulacağını çarpıcı örneklerle açıklıyor. Kitap 'geç kalmakla' ilgili şöyle bir argüman ileri sürüyor: İçinden geçmekte olduğumuz bu çağın sunduğu imkanların ve yol açabileceği tehlikelerin gerçekten ne olduğunu anlayabilmek için, biraz yavaşlamaya ve düşünmeye ihtiyaç vardır. Eğer bunu başarabilir ve iş dünyasını, eğitimi, siyaseti, değerleri ve toplumu yeniden yaratmak için daha çok zaman ayırsak, bu çağın üstesinden çok daha rahat gelebiliriz.

Boyner Yayınları, haberleri ve kitaplarıyla dünya çapında ses getiren deneyimli gazeteci ve yazar Thomas Friedman'ın 'Geciktiğin İçin Teşekkür Ederim' isimli son kitabını okuyucuyla buluşturuyor.



## GÖLGE KONUŞUYOR, DUYUYOR MUSUN?

Aynı AN için duyulan başka, görülen başka.  
Aynı AN için görülen başka, gerçekte olan bambaşka.

Zekâsı cehennemi olan, içindeki gölgenin oyununa tutunmuş bir genç... Pişmanlıklarla sarıp sarmalanmış, ama kendilerini yanlış seçimlerinin ıstıraplarına terk etmeyen anne ve baba... Bir mekân olmaktan çıkıp hayatın tüm inceliklerine ayna tutan bir "kütüphane"...

Buket Tahmaz Savaş, **İçimdeki Gölge**'de, kimisi için tımarhaneye kimisi için hapis haneye kimisi içinse bir insanı yeniden yaratacak bir doğumhaneye benzeyen -görünürde sıradan- bir kütüphaneden soruyor sorularını; bizi gerçekleri görmeye çağırıyor...

Buket Tahmaz Savaş'ın gerçekliği ve gerçekliğin bize getirdiği körlüğü de hatırlattığı **İçimdeki Gölge** adlı romanı Altın Kitaplar etiketiyle raflardaki yerini aldı!

## GÖZÜN SERÜVENİ GERÇEKLİĞİ SORGULUYOR

Cesur Yeni Dünyada I Love Tesla kitabının yazarı Ürün Dirier'in yeni kitabı **Gözün Serüveni**, Büyük Kitaplar Yayınevi Popüler Bilim Kitaplığı'ndan çıktı.

Kitap "Hayvanların aksine hareketsiz nesneleri nasıl görebiliyoruz?", "Dünya mı yalan yoksa gözler mi yalancı?", "Astronotlar dünyadaki tırları nasıl görebiliyor?", "Horozun gördüğü düş mü?", "Gözler matematik biliyor mu?", "Kursunlar sadece Matrix'de mi görülebilir?", "Gözlerin asıl amacı görmek mi?", "Şuur dışı algılama nedir?", "Rüyayı gören kim?", "Şizofrenler aslında ne görüyor?", "Foton telepatisi ile ayrılık acısına kesin çözüm mümkün mü?", "Körler de görmek ister mi?", "Köroğlu'nun küheylanı karanlıkla nasıl güçlendi?", "3. göz var mı?", "Bir hologram içinde yaşıyor olma ihtimalimiz nedir?", "Tesla'nın gördüğü neydi?", "Sabahattin Ali neden haklıydı?", "Madde müzik olabilir mi?" ve "Anne çorapların nerede?" gibi 100 puanlık sorulara cevap arıyor. 3 yanlış 1 doğruyu götürmüyor. Çünkü yanlış ile doğru arasındaki paradoks ilişki de sorgulanıyor. **Gözün Serüveni** ayrıca, dünyadaki maskeli balodan aşkın renklerine, Gestalt kurallarının bizi nasıl manipüle ettiğinden Savant çocukların bize ne anlatmaya çalıştığına kadar onlarca dikkat çekici konuyu titizlikle inceliyor.

Bilimin büyüleyici dünyasına kuantum sıçraması yapmak isteyen okuyuculara tavsiye edilir.



## GÜNEYİN İSYANI: KÜRESEL İŞÇİ SINIFININ GELİŞİ

Koç Üniversitesi Yayınları (KÜY), Siyaset ve Ekonomi kategorilerinde yayımladığı **Güneyin İsyanı**: Küresel İşçi Sınıfının Güney Yarıküresinde tüm hızıyla sürüyor. New York Şehir Üniversitesi Siyaset Bilimi Bölümü öğretim üyesi Immanuel Ness tarafından kaleme alınan kitap, Akın Emre Pilgir tarafından Türkçeye kazandırıldı.

Gelişmiş ülkelerdeki emekçiler köşelerine çekilmiş gibi görünse de, üretim alanındaki mücadele dünyanın Güney Yarıküresinde tüm hızıyla sürüyor. **Güneyin İsyanı**nda Immanuel Ness, kontrolden çıkmış olan endüstriyel kapitalizmin yayılmasına karşı işçilerin mücadele verdiği üç önemli ülkeye dair kapsamlı bir inceleme sunuyor: Çin, Hindistan ve Güney Afrika. Özellikle bu ülkelerin günümüzdeki koşullarını belirleyen geniş ölçekli tarihsel güçleri, örneğin emperyalizmin etkisini, uluslararası sendikal hareketin çöküşünü, sınıf mücadelesini ve emek rezervlerinin genişlemesini ele alan Ness, ardından odağını bu üç ülkedeki alt sınıf isyanlarının özgül koşullarına çeviriyor: Güney Afrika'daki madencilerin militan mücadelesi, Hindistan'daki yeni emek örgütleri ve Çin'deki işçi isyanlarının yükselişi.





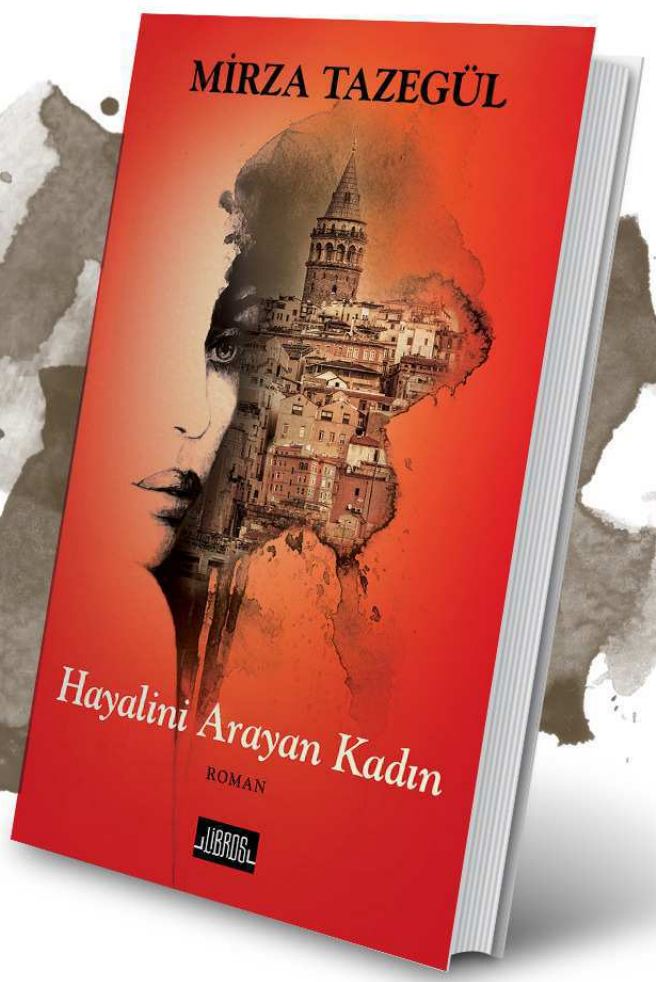
# Hayalini Arayan Kadın

**Gerçek orada tüm çıplaklığıyla duruyor.  
Sırtımı dönüyorum ama beni terk etmiyor.**

Zeynep, Ege'nin bir kasabasında annesiyle birlikte yaşayıp mutlu bir geleceğin hayalini kuran genç ve güzel bir kadındır. Hayatı küçük beklentiler ve masum isteklerle akıp giderken, en yakınlarından biri, görüp görebileceği en büyük acılardan birini yaşatır ona. Zeynep, günlerini kâbuslara hapseden bir karabasandan kaçıp yeni bir hayat özlemiyse İstanbul'a gider, fakat hayat onu burada da zorlu sınavlardan geçirmeye devam edecektir: Cinayet, hapislik, kayıp bir oğlu bulma mücadelesiyle geçen yıllar... Kesişen hayatlar, ayrılan yollar, zorlu seçimler...

"Hayatta problemler hep pusudadır. Bu problemler zayıf düştüğümüzde domino taşı gibi ardı ardına üzerimize çöker. Fakat sevinçler ve mutluluklar öyle değildir, onları biz emekle kazanır, adeta sürükleyerek sıraya dizeriz."

Sessizliğimle *Dans ve Yalnızlığın Bilinmeyen Yüzü* kitapları ile kısa zamanda çok satanlar listesine giren *Mirza Tazegül*'ün yeni kitabı *Hayalini Arayan Kadın* *Libros* etiketiyle raflardaki yerini aldı!



## "Her Güne Bir Platon"

Allan Percy, çok satan kitapları "Her Güne Bir Nietzsche", "Her Güne Bir Shakespeare" ve "Her Güne Bir Kafka" dan sonra serinin 4. kitabı "Her Güne Bir Platon" ile Yunan filozofunun öğretilerini, hedeflerini ve bu hedefler doğrultusunda ortaya koyduklarını bu kitapta toplayarak, okurlarına rehberlik ediyor.

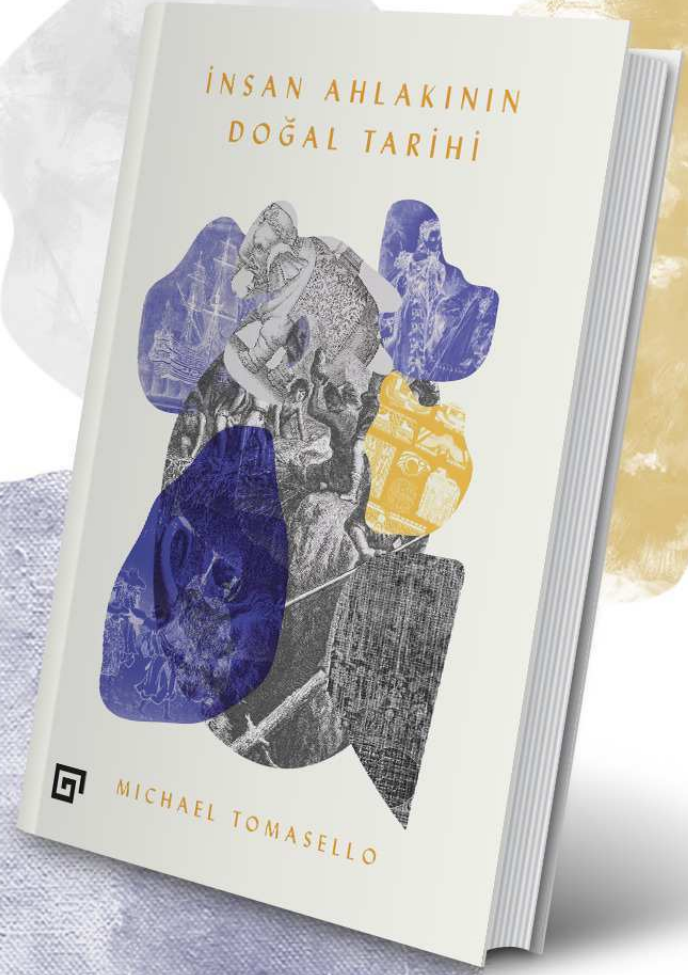
Pratik bilgelikten oluşan bu 80 öneri sayesinde Platon, birçok şeyin yanı sıra hayalleri gerçeğe dönüştürmeyi, zamanı iyi yönetmeyi ve hayat boyu sürecek dostlukların keyfini çıkarmayı okurlarına öğretiyor. Batı düşüncesinin babası olarak görülen Platon ile okuyucularına günlük yaşantılarındaki keşif dünyasını sunan yazar Allan Percy, bu pratik 80 pratik reçete ile okuyucularının hayat yolu üzerindeki adımlarını adeta yönlendiriyor.

## İNSAN AHLAKININ DOĞAL TARİHİ

İnsan ahlakının evrimi iki adımda gerçekleşti. Başlangıçta doğa koşulları nedeniyle, ilk insanlar iş birliğine gitmezlerse yok olacaklarını gördü ve bu iş birliğini düzenli hale getirmek için yeni bilişsel yetenekler geliştirdiler. Riskleri en aza indirmek için her koşulda birlikte hareket edip, güven, saygı ve sorumluluk üzerine kurulu ikili ortaklıklar yarattılar.

İnsan grupları kalabalıklaşıp işbölümü daha karmaşık bir hal aldığından ikinci adım atıldı. Üyelerinden sadakat, uyum ve kültürel aidiyet bekleyen farklı kültürel gruplar ortaya çıktı. Yeni kültürel grupların içinde yer alan modern insanlar bu kez doğru ve yanlış ilişkili nesnel normlar yarattılar. Bu sürecin sonucu olarak, günümüzde insanlar hem ikili ilişkilerinde hem de ait oldukları topluluk içinde belli ahlak kurallarına uymayı -zaman zaman bu kuralları ihlal etseler bile- kaçınılmaz bir zorunluluk olarak görüyor.

Koç Üniversitesi Yayınları'nın (KÜY) Felsefe ve Antropoloji kategorisinde yayımladığı İnsan Ahlakının Doğal Tarihi adlı kitap raflardaki yerini aldı.



## Kim demiş

matematik sıkıcıdır diye?

Toprak Işık'ın yazdığı ve Doğan Gençsoy'un resimlediği Elde Var 2, yazarın matematiği çocuklara sevdirmek için hazırladığı İşlem Tamam serisinin ikinci kitabı olarak raflardaki yerini aldı. Kesirler, ondalık sayılar, bölme ve çarpma gibi temel matematik konularının sürükleyici bir hikâyeyle buluştuğu Elde Var 2, 10 yaş ve üzeri okurlar için eğlenceli bir serüven sunuyor.

Yazar Toprak Işık, İşlem Tamam - Elde Var 2 kitabıyla, okurlarını, kendi çocukluğuna götürüyor. Küçük Toprak, her zamanki gibi, arkadaşı Nebi ile birlikte mahalle bakkalı Aga Lil'in dükkânına gitmiş ve muzip bakkalın sayılarla ilgili ilginç sorularına cevap bulmaya çalışıyordu. Yanıtlar soruları kovalarken, Toprak kendini keşiflerle dolu bir matematik yürüyüşünde bulur. Aga Lil'in pazardan aldığı yirmi elmanın kaçta kaç kimde kalmış ya da kim afiyetle mideye indirmişti? Serinin yeni kahramanı Aga Kı, Toprak'ın imdadına yetişir ve kitapseverler için heyecan dolu bir matematik macerası başlar.

Doğru dille ve yöntemle anlatılan matematiğin, katkısız bir eğlenceye dönüşebileceğini savunan Toprak Işık'ın mizahi anlatımı ve Doğan Gençsoy'un karikatür esintili resimleriyle "İşlem Tamam" serisi, Tudem Edebiyat Yayınları etiketiyle okurla buluşuyor.

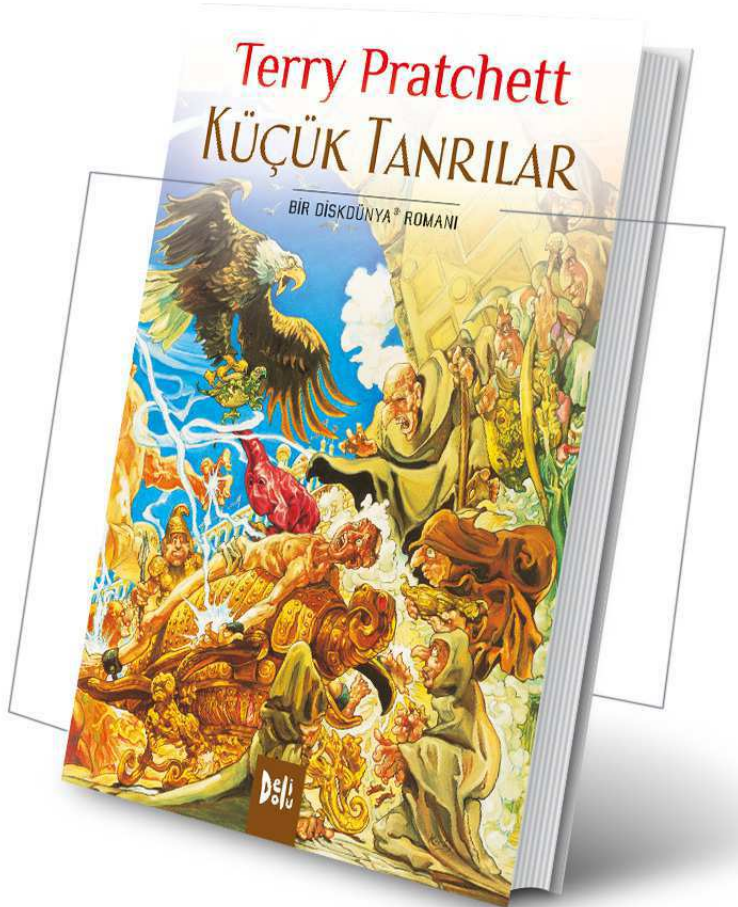


## Küçük Tanrılar

DiskDünya serisinin 13'üncü, "Kadim Uygarlıklar" alt dizisinin 2. kitabı Küçük Tanrılar, Delidolu Yayınları etiketiyle raflarda yerini aldı. Niran Elçin'in pürüzsüz Türkçesi ile okurlarının beğenisine sunulan bu kitapta Pratchett, dinleri ve din adına yapılan savaşları kendi mizahi dehasıyla irdeliyor.

Tanrılar nereden gelir? ve nereye giderler? DiskDünya'da bir sürü küçük tanrı vardır ve yaygın bir teoriye göre tanrılar, birileri onlara inandığı için var olur, büyür ve gelişirler. Bir tanrının, açlığını çektiği tek bir şey vardır: İnanç.

Okuma yazma bilmemesine rağmen çok kuvvetli bir fotoğrafik hafızaya sahip olan genç Brutha, akli biraz eksik ama imanlı biridir. Günlerden bir gün tanrısı onunla konuşur. Brutha ilk başta korkup kaçsa da sonunda yerdeki kaplumbağanın, yani Büyük Tanrı Om'un, onunla konuştuğunu anlar. Brutha kısa bir süre sonra, farkında olmadan, insanlık tarihinin en eski hikâyelerinden birinde başrole bürünür; hem de boyundan büyük işlere kalkışarak.

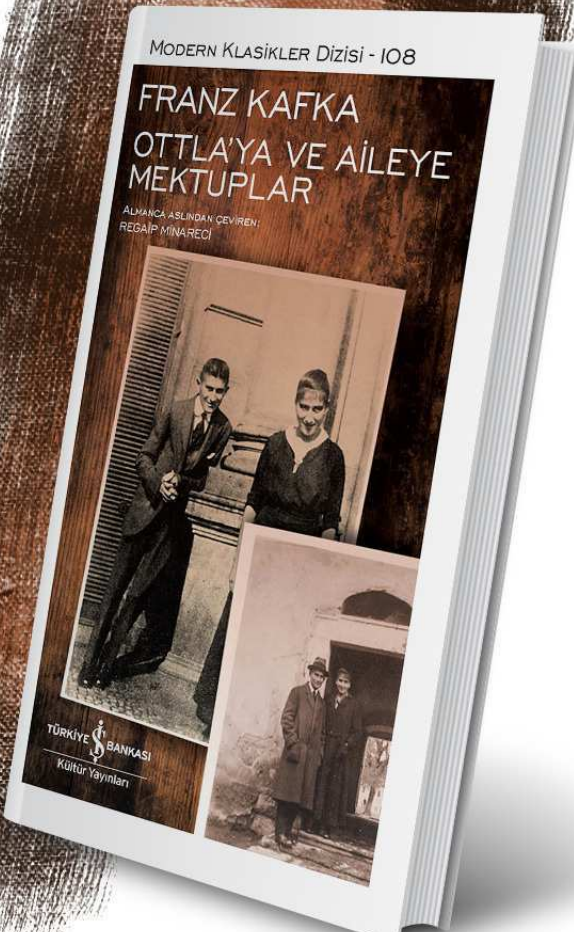


## Ottla'ya ve Aileye Mektuplar

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları Franz Kafka'nın eserlerini Modern Klasikler Dizisi'nde yayımlamaya devam ediyor. Kafka'nın 1909 yılından ölümüne değin en sevdiği ve en iyi anlaştığı kız kardeşi Ottla'ya ve ailesine yazdığı mektuplardan oluşan Ottla'ya ve Aileye Mektuplar, dizide yerini aldı.

İki kardeş arasındaki güçlü bağı ortaya koyan bu mektuplarda Kafka, küçük kardeşini hayatta attığı her adımda destekleyen sevecen bir ağabey olarak karşımıza çıkıyor. 1892 doğumlu Ottla, Kafka'nın en küçük kız kardeşiydi. Masumiyeti ve duygudaşlığıyla ağabeyinin kalbinde apayrı bir yer edinen Ottla, Kafka'nın sanatını takdir ediyor ve onunla gurur duyuyordu. 1920'de ailesinin karşı çıkmasına karşın Hristiyan bir Çekle evlenmiş, bu evlilikten iki kızı olmuştu.

Nazi döneminde eşini ve çocuklarını korumak için boşanmış, sonrasında gidip kendini Yahudi olarak kaydetmiş ve Theresienstadt'a gönderilmişti. 1943'te trenle Auschwitz'teki ölüm kampına gönderilen çocuklara gönüllü olarak eşlik ederken kendi hazin sonuna doğru ilerliyordu. Ottla'nın kızları tarafından saklanan mektuplar, Çekoslovak makamlarının uzun yıllar yurtdışına çıkarılmasına ya da ülkede yayımlanmasına izin vermemesi yüzünden ancak 1974'te okurla buluşabilirdi.





## Sonsuza dek yaşamak lütuf mu yoksa ceza mı?

Bu yıl 200. yılını kutlayan Frankenstein'in yaratıcısı Mary Shelley'nin kült öyküsü Ölümlü Ölümsüz, ilk kez Türkçe olarak yayımlandı.

Korku edebiyatı klasiği olan Frankenstein'in yazarı Mary Shelley'nin edebi dehasını açığa çıkaran ve ilk kez Türkçeye çevrilen Ölümlü Ölümsüz, Delidolu Yayınları etiketiyle yayımlandı. Ölüm, sonsuzluk ve aşk kavramlarını ele alan öykü, özel resimli ve sert kapaklı baskısıyla okurlarına sunuluyor.

Çocukluk aşkı Bertha'ya duyduğu aşkın yakıcılığından kurtulmak için ölümsüzlük iksirini yudumlayan Winzy, başlangıçta bunu bir armağan olarak kabul edip ebedi bir huzura kavuştuğunu düşünür. Ancak, sevdiği herkesin ölümüne tanık olmak zorunda kalan genç adam için bu sonsuzluk, kısa sürede bitmek bilmez bir işkenceye dönüşmektedir.

Ölümlü Ölümsüz, Maria Brzowska'nın resimleriyle güçlenen sert kapaklı özel baskısıyla koleksiyon değeri taşıyan ve hikâyesi kadar ve görsel zenginliğiyle de hiçbir sanat-severin kayıtsız kalamayacağı bir kitap.



## Bir Genç Kızın Olgunlaşma Hikâyesi

Lou Andreas-Salomé yapıtlarında geleneğin kısıtladığı hayatlarında kendi yollarını bulmaya çalışan kadınları, yetişkinliğe adım atmaya hazırlanan genç kızları anlatmıştır. Bu kadın hikâyeleri arasında kilit önem taşıyan Ruth, yazarın sağlığında en çok ilgi çeken yapıtıdır. 1895 yılında yayımlanan roman, zamanın edebi zevkini yansıtır.

Çocuksu bir çekiciliğe sahip esrarengiz bir genç kız, işini çok seven bir eğitimci olan öğretmeninin kalbini tutuştururken, yaşadıkları karşılıklı bir büyülenmeye dönüşür. Genç kızın iç âlemi psikolojik tahlillerle aktarılır.

1928 yılına dek on baskı yapan Ruth'un okurları arasında Rainer Maria Rilke ve Sigmund Freud gibi ünlü kişiler de vardı. Hatta romandan çok etkilenen Rilke kendi kızına "Ruth" adını vermişti.

## Seni de Görcez Anne Olunca

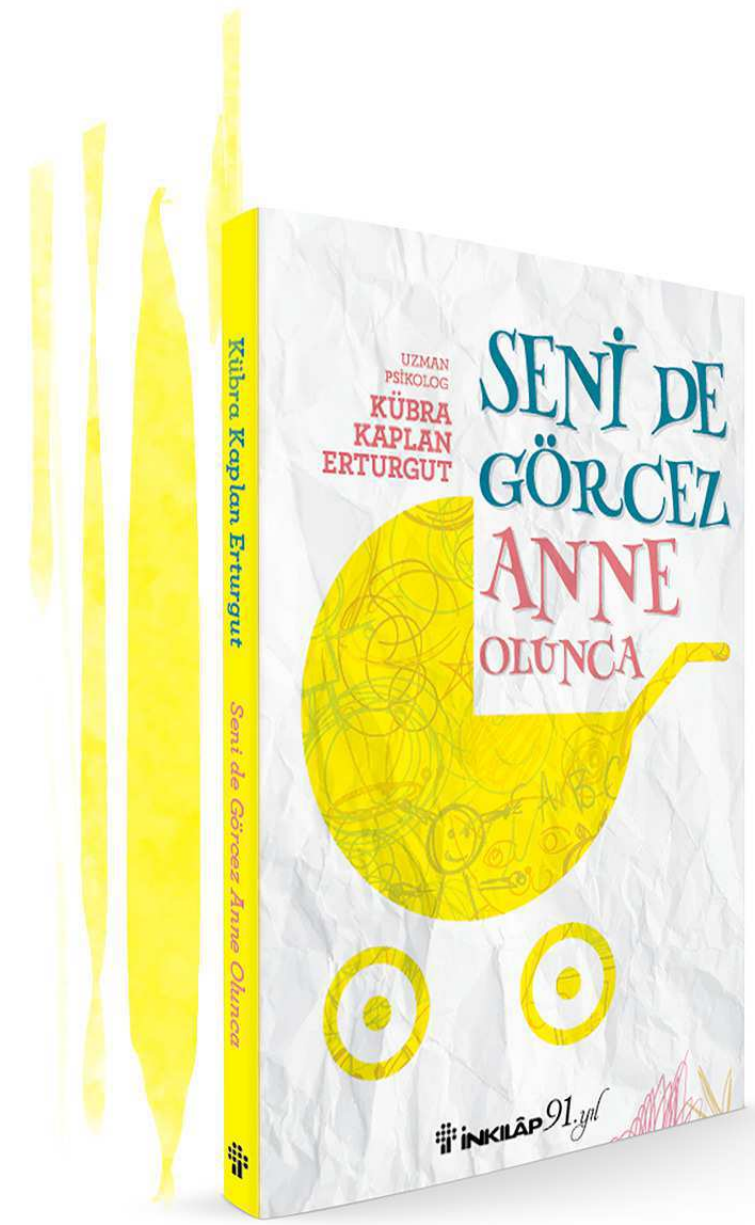
Çocuk doğurmaya karar verdiniz ve onlarca kitap okudunuz, blogları takip ederken gözleriniz aştı, bir o kadar video izlediniz, anneanneden, babaanneden tavsiyeler dinlediniz... Eh, artık her sorunla baş etmeye hazırsınız değil mi?

Değil...

Doğumdan sonra her anne gibi siz de anlayacaksınız ki, gerçek dünya "epey" başka. En ufak bir sendeleme sezen "teyzeler korosu" fırsatı kaçırmayacak: Annesi acıkmıştır o, sakın öyle oturtma, kucağa alıştırma, şundan ye yoksa sütün kesilir... Derdini yalnızca ağlayarak dile getirebilen bir bebek ve halinizi kimi zaman anlamakta zorlanan bir eş de cabası... Çocuk psikoloğu Kübra Kaplan Erturgut, elinizdeki kitapta, kendi doğum sonrası sürecinden yola çıkarak annelerin karşılaşılabileceği her (ama her) sorunu aşma önerilerini eğlenceli bir dille kaleme aldı. Beslenme tarzlarına, meraklı teyzelere yetiştirilecek cevaplara, ağlayan çocuğu susturabilmenin yollarına ve yaş dönümü sendromlarına dair pek çok öneriyi Seni de Görcez Anne Olunca'da bulabilirsiniz.

Bu kitapta bir psikolog annenin kaleminden annelik sürecinde yaşanan ortak duyguları, yaşanmış örnekleri, en çok karşılaşılan sorunları ve çözüm önerilerini bulacaksınız.

Seni de Görcez Anne Olunca İnkılâp Kitabevi logosu ile raflarda yerini aldı...



## Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede

Masalıcı Anne Şeyma Ayık'ın ilk kitabı Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede Altın Kitaplar etiketiyle raflardaki yerini aldı!

Ay'ın döngüsü ve minik bir tırtıl yumurtasının daldan dala konan bir kelebek olma yolundaki serüvenini masalsı bir dille anlatan Şeyma Ayık, minik okurlarını doğanın mucizelerine tanık olmaya davet ediyor. Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede'nin sıcak hikâyesi minik okurlara, değişimin, hep aynı kalmamanın güzelliğini anlatıyor ve bizlere her gün, farklı bir deneyimin kapılarını aralayan doğanın sonsuz mucizelerini gösteriyor.

Tırtıl Tontini ve Neşeli Aydede Altın Kitaplar etiketiyle tüm kitapçılarda!

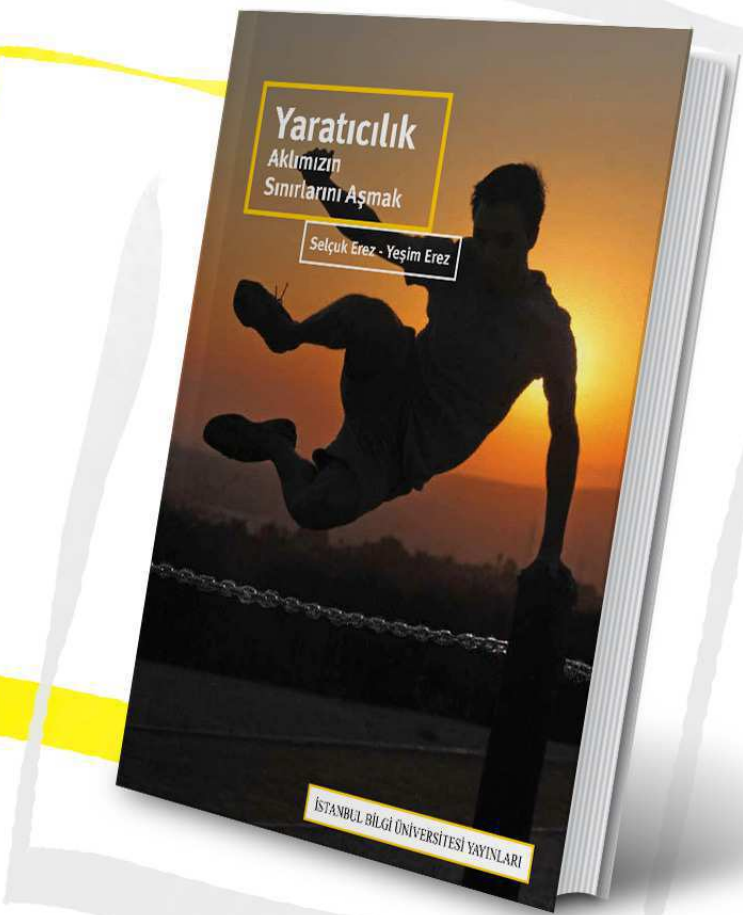
## Yaratıcılık

Aklımızın Sınırlarını Aşmak

Yaratıcılık – Aklımızın Sınırlarını Aşmak isimli kitap İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları Bilgi ve Toplum dizisinden çıktı. Prof. Dr. Selçuk Erez ve Yeşim Erez'in ortak çalışmasıyla ortaya çıkan kitapta yaratıcılık kapsamlı bir şekilde ele alınırken, bu konuda daha önce öncülük yapmış bilim insanlarının çalışmaları temel alınıyor.

Yaratıcılık öğrenilebilir mi sorusu cevaplanırken birden çok alanda yaratıcılığını kanıtlamış Leonardo da Vinci, Orhan Pamuk, Francis Galton gibi isimlerin eserleri ele alınıyor. Kitap, yaratıcılığı olumlu veya olumsuz etkileyen faktörleri nedenleriyle birlikte işliyor. Kristof Kolomb, J.K. Rowling, Henry Ford gibi isimler kişilik özellikleri üzerinden değerlendiriliyor. Kitapta yaratıcılık; miraz, edebiyat, görsel sanatlar, müzik gibi birçok disiplinle ilişkisinden, yaratıcılığa yol açan özellikler nasıl ölçümleneceğine kadar farklı perspektiflerden inceleniyor.

Bilim insanlarının geliştirdikleri yöntemler ve özellikle toplumumuzda, Takiyüddin Efendi'den Hulusi Behçet'e, Hüseyin Avni Lifi'den Nazım Hikmet'e ve İsmail Hakkı Tonguç'a uzanan bir çerçeve içinde yaratıcı niteliklere sahip kişilerin özellikleri de irdeleniyor.





Niğde'nin Gözlükte Tek Markası

# EDA GRUP OPTİK

*Profesyonel Hizmet*



**ZENGİN ÇEŞİT GÜÇLÜ MARKALARLA**  
SİZLERE HİZMET VERMEKTEN GURUR DUYUYORUZ...

**EDA OPTİK:** Niğde Yeni Çarşı No:3 **TEL:** 0388 233 1664

**ÇINAR OPTİK:** Niğde Yeni Devlet Hast. Karşısı **TEL:** 0388 221 1010

**EDA OPTİK:** Bor Devlet Hast. Karşısı **TEL:** 0388 311 11 35



YOU  
Media  
WORKS



Konser



# ANKARA

## Konserler



**Emircan İğrek**  
IF Performance Hall

1 Mart 2018 **Perşembe**  
21.00



**Serkan Kaya**  
Jolly Joker

2 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Manga**  
Ankara Kaybedenler Kulübü (6:45 KK Ankara)

2 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Serhat Kılıç**  
IF Performance Hall

3 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Yaşar**  
Jolly Joker

3 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Oscar and the Wolf**  
ATO Congressum

3 Mart 2018 **Cumartesi**  
19.00



**Eypio**  
IF Performance Hall

4 Mart 2018 **Pazar**  
21.00



**Kalben**  
IF Performance Hall

6 Mart 2018 **Salı**  
21.00



**Can Kazaz**  
IF Performance Hall

7 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.00



**Cem İşçiler Stand Up**  
Route Ankara

8 Mart 2018 **Perşembe**  
21.00



**Koray Avcı**  
Jolly Joker

9 Mart 2018 **Cuma**  
22.00





### Edip Akbayram

Nazım Hikmet K.M. Yıldız Kenter Tiyatro Salonu

9 Mart 2018 **Cuma**

21.00



### Erkan Oğur İsmail Hakkı Demircioğlu

50. Yıl Dört Mevsim Tiyatro Salonu

9 Mart 2018 **Cuma**

21.00



### Linet &Haktan

Winner İncek Hotel

10 Mart 2018 **Cumartesi**

20.30



### Levent Yüksel

Jolly Joker

10 Mart 2018 **Cumartesi**

22.00



### İlyas Yalçıntaş

Bis By Newcastle

10 Mart 2018 **Cumartesi**

21.00



### Tedx Ankara

ATO Congresium

10 Mart 2018 **Cumartesi**

12.00



### Zakkum'a Dokunmuş Şarkılar

IF Performance Hall

11 Mart 2018 **Pazar**

21.00



### Hüsnü Arkan

IF Performance Hall

14 Mart 2018 **Çarşamba**

21.00



### Can Oflaz

Ankara Kaybedenler Kulübü (6:45 KK Ankara)

14 Mart 2018 **Çarşamba**

22.00



### Ezhel

IF Performance Hall

16 Mart 2018 **Cuma**

21.00



### Selami Şahin

Jolly Joker

16 Mart 2018 **Cuma**

22.00



### Fatih Ürek

Jolly Joker

17 Mart 2018 **Cumartesi**

22.00





**Sufle**  
IF Performance Hall

20 Mart 2018 **Salı**  
21.00



**Jehan Babur**  
IF Performance Hall

21 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.00



**Mabel Matiz**  
Jolly Joker

23 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Redd**  
Ankara Kaybedenler Kulübü (6:45 KK Ankara)

23 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Hakan Altun**  
Jolly Joker

24 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Canım Kardeşim Müzikali**  
MEB Şura Salonu

24 Mart 2018 **Cumartesi**  
13.00



**Fazıl Say Resitali**  
Nazım Hikmet K.M. Yıldız Kenter Tiyatro Salonu

25 Mart 2018 **Pazar**  
20.00



**Two Turkish Tenors**  
MEB Şura Salonu

26 Mart 2018 **Pazartesi**  
20.00



**Saskia Lankhoorn (Ankara Piyano Festivali)**  
Ankara Palas Devlet Konukevi

27 Mart 2018 **Salı**  
20.30



**Tolga Kaya**  
Jolly Joker

28 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.00



**Emre Aydın**  
Jolly Joker

30 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Seksendört**  
IF Performance Hall

31 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Berkay**  
Jolly Joker

31 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**25. İstanbul Caz Festivali Özel Konseri LP**  
ATO Congressium

31 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.30



# İSTANBUL

## Konserler



**BORA UZER**  
IF Performance Hall Beşiktaş

01 Mart 2018 **Perşembe**  
20.00



**EVRENCAN GÜNDÜZ**  
IF Performance Hall Ataşehir

01 Mart 2018 **Perşembe**  
21.00



**Oscar and the Wolf**  
Volkswagen Arena

02 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Altay**  
Sheraton İstanbul Ataköy Hotel Balo Salonu

02 Mart 2018 **Cuma**  
20.00



**İncesaz**  
KKM Gönül Ülkü ve Gazanfer Özcan Sahnesi

02 Mart 2018 **Cuma**  
20.30



**Mehmet Erdem**  
Dorock XL

02 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



**Yeni Türkü**  
KadıköySahne

02 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



**Aylin Aslım-Cem Adrian**  
Moda Kayikhane

02 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



**Deniz Seki**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

02 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



**Göksel**  
Dorock XL

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.30



**Manuş Baba**  
Zorlu PSM- Ana Tiyatro

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Selami Şahin**  
Jolly Joker Beyoğlu

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Ahmet Aslan Solo Konser**  
Şişli Cemil Candaş Kent Kültür Merkezi

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.30



**Pentagram**  
IF Performance Hall Beşiktaş

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00





**Volkan Konak**  
Jolly Joker Vadistanbul

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**MFÖ**  
Bostancı Gösteri Merkezi

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Erol Evgin**  
Zorlu PSM - Ana Tiyatro

06 Mart 2018 **Salı**  
21.00



**Kurtalan Ekspres**  
Dorock XL

07 Mart 2018 **Çarşamba**  
22.30



**Pinhani**  
IF Performance Hall Beşiktaş

07 Mart 2018 **Çarşamba**  
20.00



**Ceylan Ertem**  
Ses 1885- Ortaoyuncular Tiyatrosu

07 Mart 2018 **Çarşamba**  
20.30



**Bülent Ortaçgil**  
Trump Kültür ve Gösteri Merkezi

08 Mart 2018 **Perşembe**  
20.30



**Lali Puna**  
Zorlu PSM - STUDIO

08 Mart 2018 **Perşembe**  
20.30



**Leman Sam**  
Ataköy Yunus Emre Kültür Merkezi Müşfik Kenter Sahnesi

09 Mart 2018 **Cuma**  
20.30



**Mirkelam**  
Dorock XL

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



**BaBa ZuLa**  
DasDas

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



**Emre Kinay & Bora Öztoprak**  
Hayal Kahvesi Atakent

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



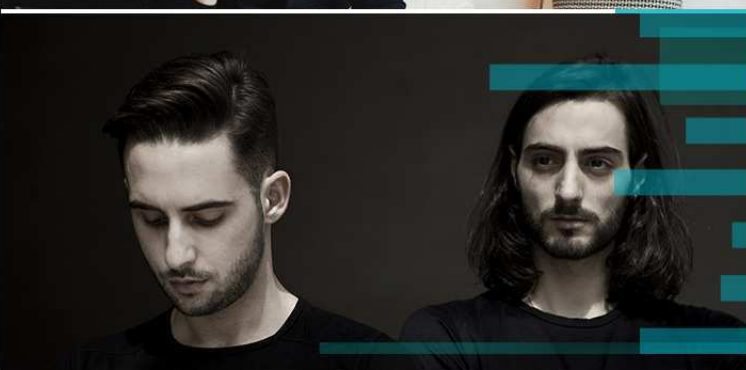
**Mabel Matiz**  
Moda Kayikhane

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Fettah Can**  
Jolly Joker Beyoğlu

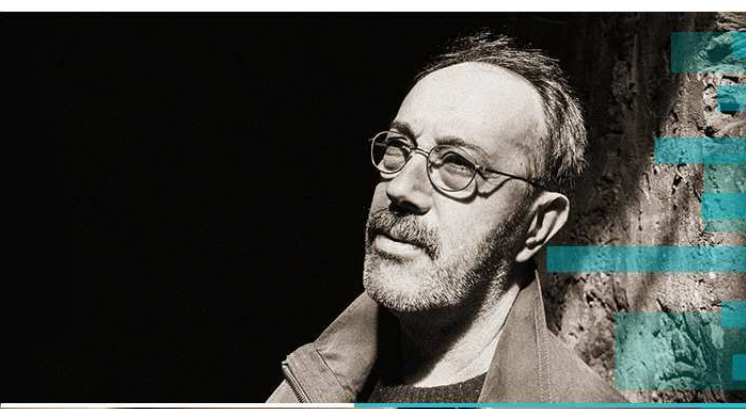
09 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Mind Against**  
Zorlu PSM - STUDIO

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.00





**Hüsnü Arkan**  
IF Performance Hall Beşiktaş

09 Mart 2018 **Cuma**  
20.00



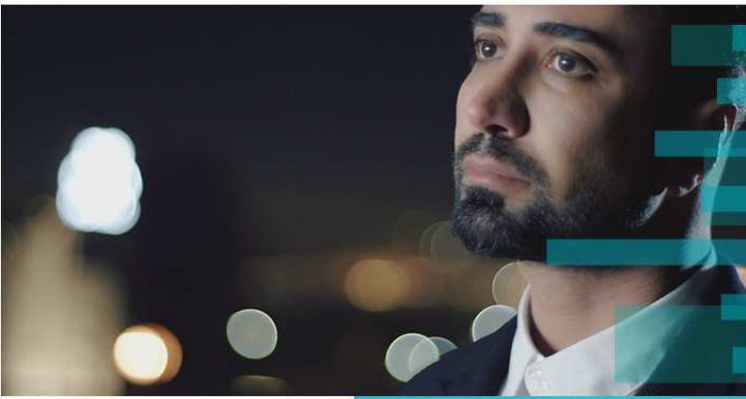
**Yaşar**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

09 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



**İlkey Akkaya**  
Sanat Performance Sahnesi

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Tan Taşçı**  
Jolly Joker Beyoğlu

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Vega Akustik**  
UNIQ Hall

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Adamlar**  
IF Performance Hall Beşiktaş

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.00



**Gripin**  
IF Performance Hall Ataşehir

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**maNga**  
Beyrut Performance

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.30



**İstanbul Arabesque Project**  
Moda Kayıkhane

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Hakan Altun**  
Bostancı Gösteri Merkezi

11 Mart 2018 **Pazar**  
21.00



**Sunay Akin & İlhan Şeşen**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

13 Mart 2018 **Salı**  
20.30



**Asaf Avidan**  
Zorlu PSM - STUDIO

13 Mart 2018 **Salı**  
20.30



**Gece Yolcuları**  
Beyrut Performance

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.30



**Emre Kinay & Bora Öztoprak**  
Moda Kayıkhane

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
22.00



**Redd**  
Dorock XL

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.00





**Can Kazaz**  
KadıköySahne

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
22.00



**Rubato**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
20.30



**Ezhel**  
İF Performance Hall Beşiktaş

15 Mart 2018 **Perşembe**  
20.00



**Aylin Coşkun**  
Bostancı Gösteri Merkezi

15 Mart 2018 **Perşembe**  
21.00



**Can Gox**  
Dorock XL

16 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



**Hayko Cepkin**  
Hayal Kahvesi Atakent

16 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



**Zara**  
Sheraton İstanbul Ataköy Hotel Balo Salonu

16 Mart 2018 **Cuma**  
20.00



**Sabahat Akkiraz**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

16 Mart 2018 **Cuma**  
20.30



**Yıldız Tilbe**  
Jolly Joker Vadistanbul

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Birsen Tezer**  
Moda Kayıkhane

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



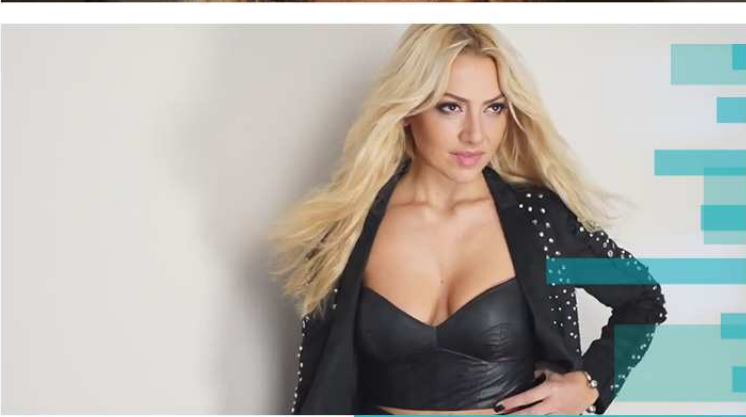
**Cem Adrian**  
Jolly Joker Beyoğlu

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



**Zerrin Özer**  
Mall of İstanbul MOİ Sahne

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Hadise**  
Bostancı Gösteri Merkezi

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Sagopa Kajmer**  
KadıköySahne

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



**Kenan Doğulu -İhtimaller**  
DasDas

18 Mart 2018 **Pazar**  
21.00





## Cem Karaca Yol Arkadaşları

Beyrut Performance

20 Mart 2018 Salı

21.30



## East West Flight

UNIQ Hall

20 Mart 2018 Salı

20.30



## Nil Karaibrahimgil

Zorlu PSM – STUDIO

21 Mart 2018 Çarşamba

20.00



## Erdem Akın

Beyrut Performance

21 Mart 2018 Çarşamba

21.30



## Emre Sertkaya

Jolly Joker Beyoğlu

21 Mart 2018 Çarşamba

21.00



## Son Feci Bisiklet

Dorock XL

22 Mart 2018 Perşembe

22.30



## Serkan Kaya

Jolly Joker Vadistanbul

23 Mart 2018 Cuma

22.00



## İrem Derici

Mall of İstanbul MOİ Sahne

23 Mart 2018 Cuma

21.00

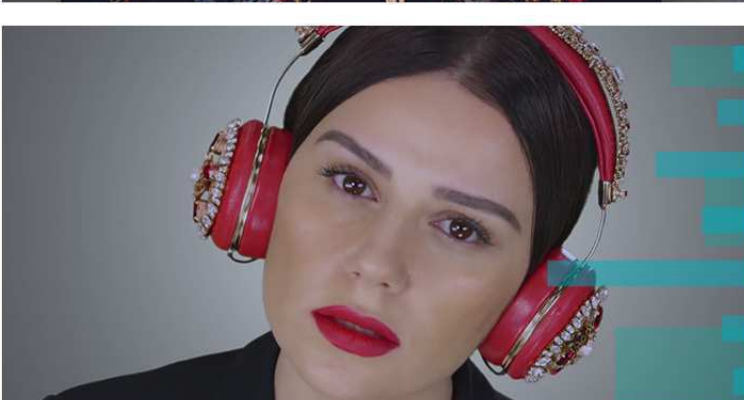


## Mor ve Ötesi

DasDas

24 Mart 2018 Cumartesi

22.00



## Merve Özbey

Mall of İstanbul MOİ Sahne

24 Mart 2018 Cumartesi

21.00



## Fettah Can

Beyrut Performance

24 Mart 2018 Cumartesi

21.30



## Oğuzhan Koç

Bostancı Gösteri Merkezi

25 Mart 2018 Pazar

18.00



## CSO Çello Quartet

İstanbul Deniz Müzesi

26 Mart 2018 Pazartesi

20.30

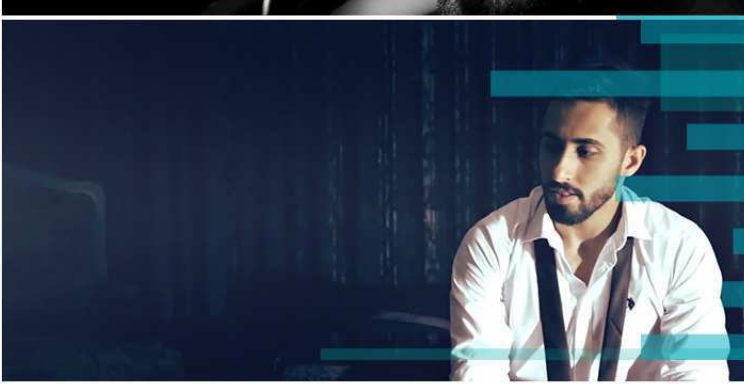


## Halil Sezai

Jolly Joker Vadistanbul

28 Mart 2018 Çarşamba

21.00



## Sancak

Jolly Joker Beyoğlu

28 Mart 2018 Çarşamba

21.00



## Fazıl Say- Nazım

Türker İnanoğlu Maslak Show Center

28 Mart 2018 Çarşamba

21.00



## Yüzyüzeyken Konuşuruz

IF Performance Hall Beşiktaş

29 Mart 2018 Perşembe

20.00



## Ahmet Aslan

Torium Sahne

30 Mart 2018 Cuma

20.30



## Selda Bağcan

Bostancı Gösteri Merkezi

30 Mart 2018 Cuma

21.00



## Haluk Levent

Beyrut Performance

31 Mart 2018 Cumartesi

21.30



## Feridun Düzağaç

IF Performance Hall Ataşehir

31 Mart 2018 Cumartesi

21.00



## Buray

Sanat Performance Sahnesi

31 Mart 2018 Cumartesi

22.00



# İZMİR

## Konserler



### Dracula The Musical

Güzelbahçe Kültür Merkezi

01 Mart 2018 **Perşembe**  
20.00



### Emre Aydın

Ooze Venue

02 Mart 2018 **Cuma**  
23.00



### Duman

İzmir Arena

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.00



### Leman Sam

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.30



### Hakan Altun

Ooze Venue

03 Mart 2018 **Cumartesi**  
23.00



### Köstebekgiller- Aile Müzikali

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

04 Mart 2018 - 14.00  
04 Mart 2018 - 16.00



### Erkan Oğur- İsmail Hakkı Demircioğlu

Narlıdere AKM

05 Mart 2018 **Pazartesi**  
20.30



### Çok da Fifi- Hatunlar Stand up

Bios Bar Alsancak

06 Mart 2018 **Salı**  
20.30



### Eda Baba

232 Park Bornova Sahne

09 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



### Halil Sezai

SoldOut Performance Hall

09 Mart 2018 **Cuma**  
22.30



### Ezhel

Ooze Venue

09 Mart 2018 **Cuma**  
23.00





## Athena

İzmir Arena

09 Mart 2018 **Cuma**  
20.00



## Mor ve Ötesi

Ooze Venue

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
23.00



## Pera

232 Park Bornova Sahne

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
21.00



## 2'den 2'ye

İzmir Arena

10 Mart 2018 **Cumartesi**  
13.00



## Yaşar

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

13 Mart 2018 **Salı**  
20.30



## Piiz

232 Park Bornova Sahne

14 Mart 2018 **Çarşamba**  
21.00



## Niyazi Koyuncu

232 Park Bornova Sahne

16 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



## Redd

Bios Bar Alsancak

16 Mart 2018 **Cuma**  
21.30



## Mahmut Orhan- Zonderling

Container Hall

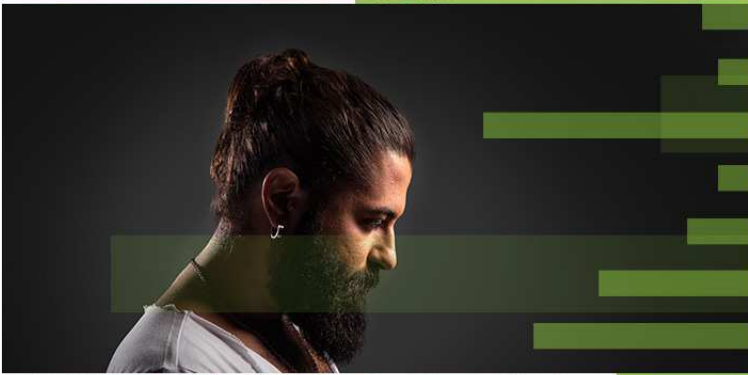
16 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



## Cem Adrian

Ooze Venue

16 Mart 2018 **Cuma**  
23.00



## Koray Avcı

Ooze Venue

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
23.00



## Haluk Levent

Mustafa Kemal Atatürk Karşıyaka Spor Salonu

17 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.00





## Seksendört

Ooze Venue

23 Mart 2018 **Cuma**  
23.00



## Hayko Cepkin

Ooze Venue

23 Mart 2018 **Cuma**  
23.00



## Berkay

Ooze Venue

24 Mart 2018 **Cumartesi**  
23.00



## Niloya Müzikali

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

24 Mart 2018 - 12.00  
24 Mart 2018 - 14.00



## Can Bonomo

Hayal Kahvesi İzmir- Optimum

24 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



## Suzan Kardeş-Çalgılı Çengili Hikâye

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

25 Mart 2018 **Pazar**  
20.00



## Pepee

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

25 Mart 2018 - 12.00  
25 Mart 2018 - 14.00



## Tan Taşçı

Ooze Venue

30 Mart 2018 **Cuma**  
23.00



## Sunay Akın & İlhan Şeşen

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

30 Mart 2018 **Cuma**  
20.30



## Can Gox

Bios Bar Alsancak

30 Mart 2018 **Cuma**  
22.00



## Evrencan Gündüz ve Uzeyirler

232 Park Bornova Sahne

30 Mart 2018 **Cuma**  
21.00



## Teoman

Ooze Venue

31 Mart 2018 **Cumartesi**  
23.00



## İncesaz- Tiyatro Tadında Konser

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

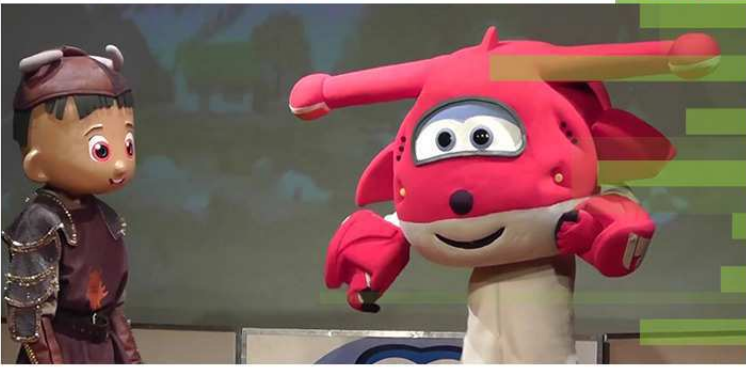
31 Mart 2018 **Cumartesi**  
20.30



## Yeni Türkü

Hayal Kahvesi İzmir- Optimum

31 Mart 2018 **Cumartesi**  
22.00



## Harika Kanatlar Müzikali

Bostanlı Suat Taşer Tiyatrosu

31 Mart 2018 - 12.00  
31 Mart 2018 - 14.00





[www.atakizimeyhane.com](http://www.atakizimeyhane.com)

tel:(0312) 442 1923

adres: Rabindranath Tagore Cd. No:62 Çankaya  
instagram : atakızı meyhane facebook : atakızı meyhane



YOU  
Media  
WORKS



Sinema



Komedi

## Ailecek Şaşkınız

Babasının şirketinin başına geçerek CEO'luk görevini üstlenen Ferhat şımarık bir adamdır. Hala çocuksu yapısıyla dikkat çeken Ferhat'ın sağ kolu ise onun çocukluk arkadaşı, şirketin finans müdürü Gökhan'dır. İkili çalışanlarına pek de nazık davranmamaktadır. Günün birinde şirket çalışanlarına yemek servisi için gittikleri bir restoranda, restoran sahibiyle dostluk kurarlar. Restoran sahibinin kızı Elife gönlünü kaptıran Ferhat, deliler gibi aşık olur. Ancak Elif narın ve saf bir genç kız değildir. Özel eğitimler ve üstün hizmetlerle dolu kariyeri, sert karakteri ve kıvrak zekası, Ferhat'ı bir hayli zorlayacaktır...

**Yönetmen** Selçuk Aydemir

**Oyuncular** Ahmet Kural, Murat Cemcir, Saadet İşil Aksoy, Cengiz Bozkurt, Günay Karacaoğlu

Aksiyon, Dram, Gerilim

## Kızıl Serçe Red Sparrow

Dominika Egorova, Rus güvenlik servisinde eğitilmiş bir baştan çıkarıcı olan "sparrow" olma isteği üzerine eğitilir. Dominika vücudunu bir silah olarak kullanmayı öğrenir ancak kişiliğizleştirme eğitimi süreci boyunca benlik hissini korumak için mücadele eder. Haksız bir sistemde kendi gücünü bulması, programın en güçlü varlıklarından biri olarak yükselmesine sebep olur. İlk hedefi ajansın Rus istihbarat alanına en hassas nüfuzunu sağlayan CIA yetkilisi Nate Nash'dir. İki genç görevli kariyerlerini, bağlılıklarını ve her iki ülkenin güvenliğini tehdit eden bir aldatmacaya düşerler.

**Yönetmen** Francis Lawrence

**Oyuncular** Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts, Jeremy Irons, Charlotte Rampling

Korku

## Melez The Crossbreed

Amy (Angela Durazo) ve eşi John (Nathan Schellerup), Amy'nin beklenmeyen hamileliği karşısında ne yapacağını bilememiştir. Amy'nin ikizleri olacaktır, ancak tuhaf şeyler hissetmeye başlayan Amy, kürtaj yaptırmaya karar verir. Nitekim bu çocukların Adem'in ilk eşi olduğuna inanılan Liliith'le bazı şeytani bağlantıları olduğu yolunda ciddi şüpheler vardır.

**Yönetmen** Biray Dalkıran

**Oyuncular** Angela Durazo, Nathan Schellerup, Malinda Farrington, Danny Winn, Katy Bentz

Dram

## Savaşın Sonra Mudbound

Laura McAllan, yabancı ve korkutucu bulunduğu Mississippi'de kocasının sahibi olduğu bir çiftlikte çocuklarını yetiştirmeye çalışmaktadır. Ailenin sıkıntıları devam ederken savaşın dönen iki adam, çiftlikte çalışmaya başlar. Laura'nın kayınbiraderi Jamie McAllan, eşinden farklı olarak çekici ve yakışıklı bir adamdır. Jamie ile beraber savaşın dönen Ronsel bir savaş kahramanı olarak dönmüştür. Savaşın en acımasız halini gören bu iki insan, yaşadıkları bölgede ırkçılıkla mücadele için ikinci bir savaş verecektir.

**Yönetmen** Dee Rees

**Oyuncular** Carey Mulligan, Garrett Hedlund, Jason Clarke, Jason Mitchell, Jonathan Banks

Belgesel, Dram

## Sessizliğin Kardeşleri Brothers of Silence

"Sessizliğin Kardeşleri", yönetmen Taylan Mintaş'ın yıllar sonra gittiği köyünde karşılaştığı kuzenleri Toso ve Çao'nun hikâyesini konu alıyor. Kars'ın Susuz İlçesine bağlı küçük bir köyünde yaşayan Toso ve Çao, öfkeleriyle de sevgi gösterileriyle de birbirlerinden farklı iki kardeşir ama onları ortaklaştıran şey sadece, biraz (sağır ve dilsiz) olmaları değildir; kendilerine özgü işaret dilleridir de. İki kardeşin, bazen insanların kusurlarıyla, bazen yetenekleriyle, bazen de dedelerden kalma la-kaplarla yarattıkları bu Kürtçe işaret dili, tüm köy halkı tarafından da bilinmekte ve köyde Kürtçe ve Türkçe dışında 3. bir dil olarak kabul görmektedir.

**Yönetmen** | Taylan Mintaş



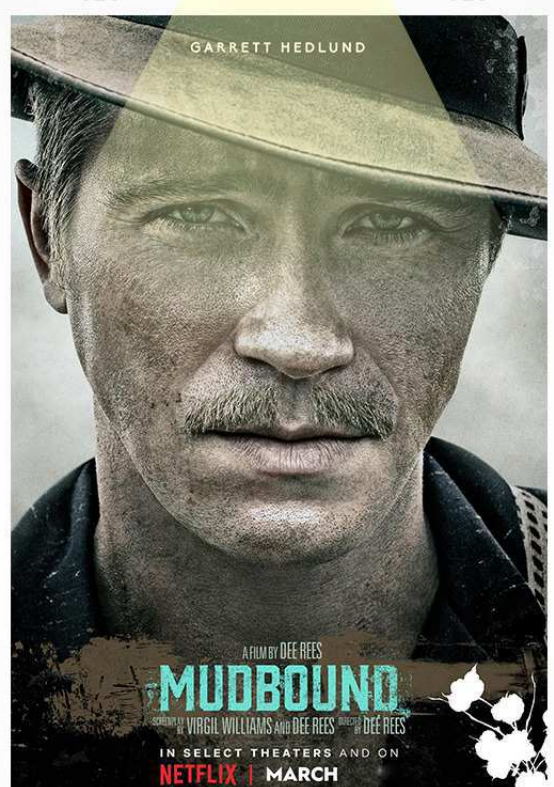
Vizyon Tarihi 2 Mart 2018



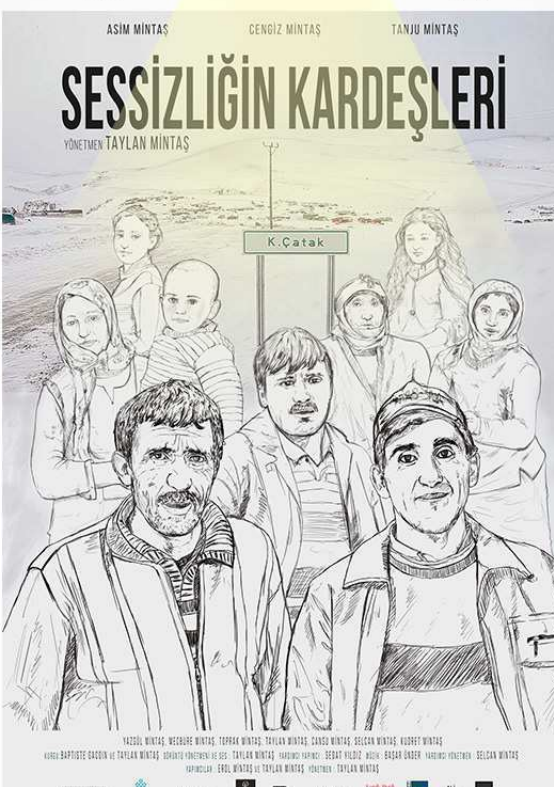
Vizyon Tarihi 2 Mart 2018



Vizyon Tarihi 2 Mart 2018

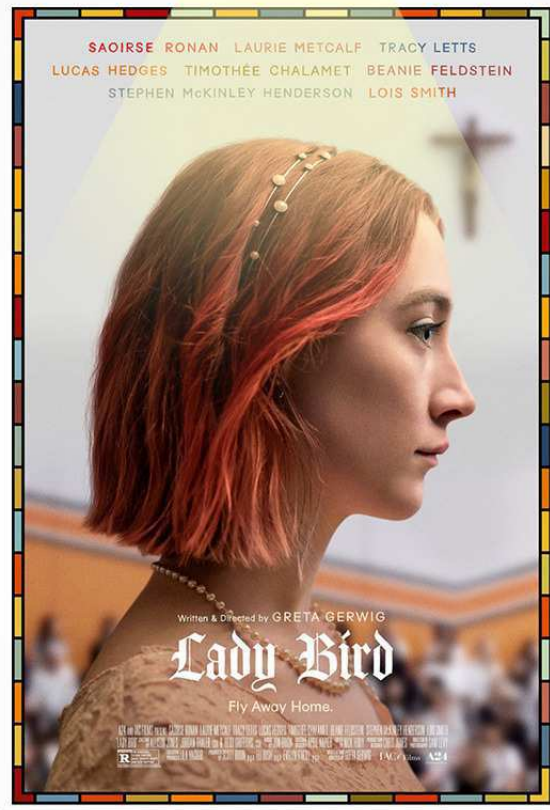


Vizyon Tarihi 2 Mart 2018



Vizyon Tarihi 2 Mart 2018





Vizyon Tarihi 2 Mart 2018

Dram, Komedi

## Uğur Böceği Lady Bird

Sacramento'da yaşayan, kendine 'Uğur Böceği' adını takmış liseyi Christine McPherson (Saoirse Ronan) lisedeki son yılında hayatıyla ilgili birçok kritik kararın eşiğine gelmiştir. Büyüme sancıları, okulda hem akademik hem sosyal olarak yaşadığı zorluklar ve yaklaşan üniversite tercihinin yanında annesi Marion'la (Laurie Metcalf) yaşadığı gergin ilişki 'Uğur Böceği'ni strese sokmaktadır. Annesinin California'da kalmasına yönelik tüm ikna çabasına rağmen oradan uzaklaşmak, New York'ta bir üniversiteye gitmek istemektedir.

Yönetmen Greta Gerwig  
Oyuncular Saoirse Ronan, Laurie Metcalf, Tracy Letts, Lucas Hedges, Timothée Chalamet



Vizyon Tarihi 9 Mart 2018

Savaş, Tarih

## Direnış Karatay

Gıyaseddin, babası Alaattin Keykubat'ın zehirlenerek öldürölmesi üzerine tahta geçmiştir. Fakat o, babası gibi yetenekli bir devlet adamı değildir. Bu durum Moğol baskılarının artmasına neden olur. Emir Celaleddin Karatay bu baskılara karşı halkı büyük bir direnişe hazırlamayı planlar. Tüm tecrübesi ve gücü ile direniş hazırlıklarına başlayan Celaleddin Karatay, gencinden yaşlısına, kadın erkek demeden Anadolu'nun sessiz kahramanlarını da yanına alır. Yönetmenliğini Selahattin Sancaklı'nın üstlendiğı filmin oyuncu kadrosunda Mehmet Aslantuğ, Fikret Kuşkan, Yurdaer Okur, Burcu Özberk yer alıyor.

Yönetmen Selahattin Sancaklı  
Oyuncular Mehmet Aslantuğ, Fikret Kuşkan, Yurdaer Okur, Alperen Duymaz, Burcu Özberk



Vizyon Tarihi 9 Mart 2018

Aksiyon, Dram, Komedi

## Gringo

Yumuşak huylu iş adamı Harold Soyinka için işler pek iyi gitmemektedir. Kimi olaylar sonucunda Harold kendini, sırttan bıçaklayan meslektaşlarının, yerel uyuşturucu baronlarının ve yozlaşmış paralı askerlerin insafına kalmış halde bulur. Kanuna saygılı bir vatandaşken aranan bir suçluya dönüşen Harold, giderek daha tehlikeli hale gelen durumunun içinde hayatta kalmaya çalışmak zorundadır...

Yönetmen koltuğunda Nash Edgerton'ın yer aldığı filmin oyuncu kadrosunda Joel Edgerton, David Oyelowo, Amanda Seyfried ve Charlize Theron yer alıyor.

Yönetmen Nash Edgerton  
Oyuncular Charlize Theron, Amanda Seyfried, Thandie Newton, Sharlto Copley, Joel Edgerton



Vizyon Tarihi 9 Mart 2018

Animasyon

## Küçük Kahramanlar Gnome Alone

Yüzyıllar boyunca süren bir savaşa maruz kalmış melezler, yeryüzünü koruyan Gnome'lar ile her şeyi görme imkânı bulan tuhaf ve aç Trog'lar arasında yaşamlarını geçirdiler. Tehlikeli olayların hiç bitmediğı bir zamanda gönülsüz kahraman Chloe, yeni evinin bahçe Gnome'larının görünüşleri olmadığını keşfince onun için tehlikeli olaylar başlamaktadır. Arzulanan bir lise hayatının peşinde ve Troggs'la mücadele etmek arasında karar vermesi gerekmektedir. Troggs ile mücadelesinde ona kim yardım edecek? Bu mücadele sonunda kazanan kim olacak?

Yönetmen Peter Lepeniotis, Shelly Shenoy  
Seslendirenler Josh Peck, David Koechner, Olivia Holt, George Lopez, Tara Strong



Vizyon Tarihi 9 Mart 2018

Dram, Korku

## Mahalle Inside

Mahalle filminin yönetmen koltuğunda oyunculukları ile kendilerinden söz ettiren Buğra Gülsoy ve Serhat Teoman oturuyor. Gülsoy ve Teoman'a filmin başrollerinde Hazar Ergüçlü, Selen Öztürk, Emre Erkan, Gökşen Ateş ve Selahattin Töz eşlik ediyor. İlk kez yönetmen koltuğuna oturan ikilinin de imzasının bulunduğu senaryoda ise onlara Emre Erkan eşlik ediyor.

Film bir mahalleyi konu alıyor. Kendi kurallarını koyan mahallede yaşayan 3 arkadaş sıradan hayatlarına devam ederken bir değişiklik oluyor. Mahalleye yeni taşınan gizemli bir yabancı'nın ortaya çıkışı üçünün hayatını da kökünden değiştiriyor.

Yönetmen Buğra Gülsoy, Serhat Teoman  
Oyuncular Buğra Gülsoy, Serhat Teoman, Hazar Ergüçlü, Emre Erkan, Selahattin Töz



Dram

## Phantom Thread

1950'lerin Londra moda dünyasında, ünlü terzi Reynolds Woodcock (Daniel Day-Lewis) ve kız kardeşi Cyril (Lesley Manville) en tanınmış kışileri giydirmekte, bundan dolayı haklı bir ün ve gelir sahibi olarak yaşamalarını sürdürmektedir. Hayatına pek çok kadın girip çıkan Reynolds, Alma (Vicky Krieps) ile tanıştıktan sonra, başkalarına karşı duyduklarından çok daha farklı hislerle genç kadına yaklaşır. Alma onun sevgilisi ve ilham perisi olmuştur, ancak bu aşkın geleceğini kestirmek zordur.

**Yönetmen** | Paul Thomas Anderson  
**Oyuncular** | Daniel Day-Lewis, Lesley Manville, Camilla Rutherford, Vicky Krieps, Pip Phillips



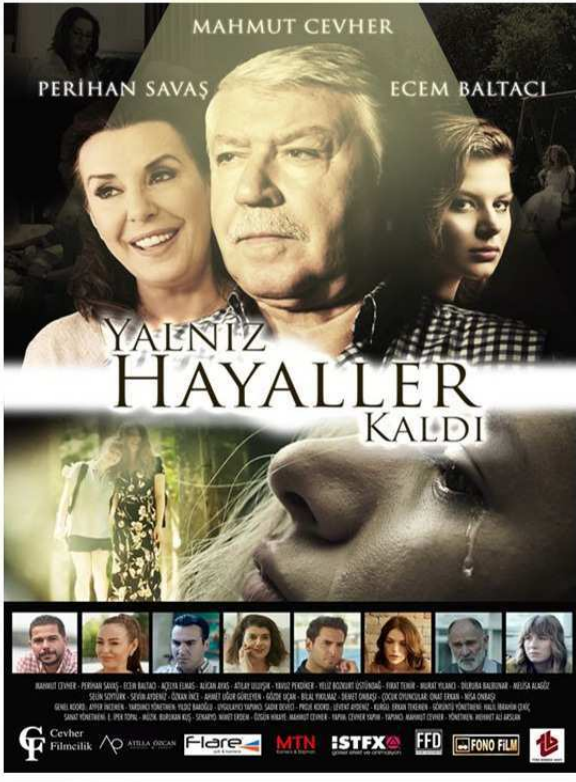
**Vizyon Tarihi** 9 Mart 2018

Dram

## Yalnız Hayaller Kaldı

Emekli dul matematik öğretmeni Doğan, çocuklarına bakabilmek için elinden geleni yapmaktadır. En büyük kızı Neval, evlendikten sonra Almanya'ya taşınmıştır. Hukuk Fakültesi'nde okuyan kızı Umut, özel üniversitede okuyan hırslı oğlu Orhan ve küçük kızı Demet ile yaşamakta olan Doğan'ın, aynı sitede yaşayan iyi kalpli Ayse'lle de bir ilişkisi vardır. Ailenin düzeni, Umut'un elim bir hastalığa yakalanmasıyla bozulur. Umut'un durumu ile başlayan dram, ailenin diğer fertlerinin sorunlarıyla daha da trajik hale gelir. Doğan, bir yandan çocuklarını bir arada tutmak, bir yandan da çektiği acıya direnmek için güçlü durmak zorundadır...

**Yönetmen** | Mehmet Ali Arslan  
**Oyuncular** | Mahmut Cevher, Perihan Savaş, Ecem Baltacı, Açelya Elmas, Atılay Ulusık



**Vizyon Tarihi** 9 Mart 2018

Gerilim, Korku

## Ziyaretçiler: Gece Avı

### Strangers: Prey at Night

Bir aile, bir grup akrabayla birlikte kalacakları mobil ev alanına geldiklerinde şaşkınlığa uğrarlar. Bu ıssız yerleşim alanında kimse yoktur ve herkes gizemli bir şekilde götürülmüş gibidir. Bilmedikleri şey ise karanlıkta gizlenmekte olan üç maskeli psikopatın onların her hareketini izlediğidir. Bu tehlikeli üçlü, ailenin hayatta kalmak için neleri göze alabileceğini test etmek için her yolu deneyecektir...

**Yönetmen** | Johannes Roberts  
**Oyuncular** | Bailee Madison, Christina Hendricks, Martin Henderson, Damian Maffei, Lewis Pullman



**Vizyon Tarihi** 9 Mart 2018

Komedi, Macera, Romantik

## Düğün Salonu

Seneler önce tanışıp aşık olmuş bir gelin ve damat nikah salonu önünde öpüşür. Rastlantı eseri ikisi de aynı gün, aynı binada farklı salonlarda başkalarıyla evlenmek üzeredir. Olaylar elbette beklendiği gibi gitmez. İki düğün birbirine girer, sırlar ortaya çıkar, ortalık kısa sürede karışır!...

Senaristliğini Şahin Irmak'ın üstlendiği, yönetmen koltuğunda ise Hakan Algül'ün oturduğu filmin başrollerinde Şahin Irmak, İrem Sak, Emre Karayel, Gonca Vuslateri, Onur Buldu, Duygu Yetiş, Nilgün Belgün, Beyti Engin, Ayşenil Şamlıoğlu ve Salih Kalyon yer alıyor.

**Yönetmen** | Hakan Algül  
**Oyuncular** | Şahin Irmak, Emre Karayel, İrem Sak, Gonca Vuslateri



**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018

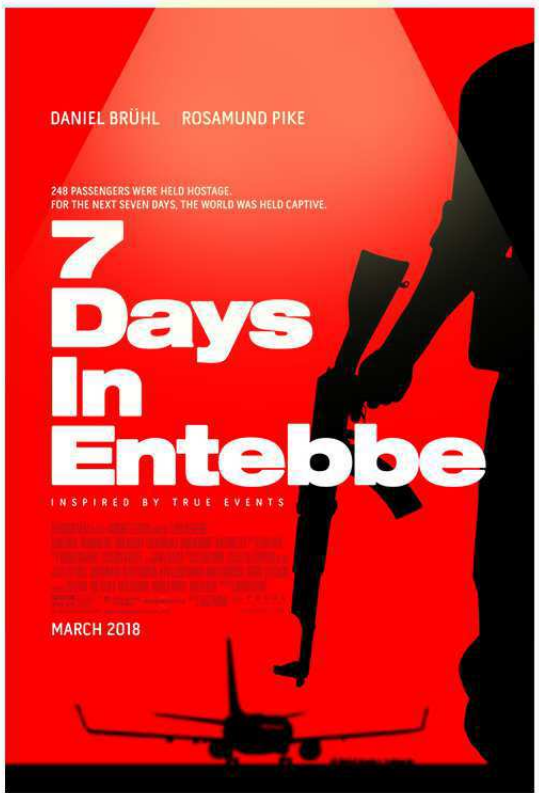
Dram, Gerilim, Suç

## Entebbe'de 7 Gün

### 7 Days in Entebbe

1976'da 4 uçak korsanı bir yolcu uçağını ele geçirir ve zorla Entebbe, Uganda'ya indirtir. Amaçları ise İsrail'de tutuklu olan onlarca Filistinli'nin serbest bırakılmasını sağlamaktır.

**Yönetmen** | José Padilha  
**Oyuncular** | Rosamund Pike, Daniel Brühl, Eddie Marsan, Mark Ivanir, Denis Ménochet



**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018



Dram

## Kaybedenler Kulübü Yolda

### Kaybedenler Kulübü 2

Kaan ve Mete Olimpos'ta, kalabalık bir Kadıköy grubuyla yaptıkları eğlenceli tatilin sonunda, motorlarıyla İstanbul'a doğru yola çıkarlar. İstanbul'a doğru ilerlerken, hayat onlara ve bize yolun, yolculuğun ve ilişkilerin hiçbir zaman planlandığı gibi ilerlemediğini, bir kez daha ve oldukça sert bir biçimde gösterecektir...

**Yönetmen** | Mehmet Ada Öztekin  
**Oyuncular** | Nejat İşler, Yiğit Özşener, Rıza Kocaoğlu, Sarp Akkaya, Hande Doğandemir

Aksiyon, Dram, Suç

## Öldürme Arzusu

### Death Wish

Başarılı bir travma cerrah olan Paul Kersey, hayatını ölüm döşeğindeki, vurulmuş, bıçaklanmış insanlarla uğraşarak geçirmektedir. Stresli işinden sıyrıldığında ise sevgi dolu bir aile babasıdır. Kızı ve eşiyle mutlu bir hayat süren adam için bu düzen bir trajedi ile değişir. Evine düzenlenen saldırı sonrası eşi ölmüş, kızı ise komada yaşam mücadelesi vermektedir. Hayatını tamamen değiştiren bu olaydan sonra Paul, mesleki yeteneğini de kullanarak adeta bir ölüm makinesine dönüşür. Paul ne pahasına olursa olsun intikamını almaya kararlıdır...

**Yönetmen** | Eli Roth  
**Oyuncular** | Bruce Willis, Elisabeth Shue, Vincent D'Onofrio, Mike Epps, Dean Norris

Biyografi, Dram, Komedi

## Stalin'in Ölümü

### The Death of Stalin

Fabien Nury ve Thierry Robin'in Fransız çizgi romanından uyarlanan filmde, SSCB lideri Joseph Stalin'in son günleri ve ölümün ardından 30 yıl demir yumrukla yönetilen ülkenin içine düştüğü kaos anlatılıyor.

Armando Iannucci'nin yönetmenliğini üstlendiği filmin oyuncu kadrosunda Jeffrey Tambor, Steve Buscemi, Andrea Riseborough, Olga Kurylenko, Rupert Friend, Michael Pali yer alıyor.

**Yönetmen** | Armando Iannucci  
**Oyuncular** | Steve Buscemi, Simon Russell Beale, Paddy Considine, Rupert Friend, Jason Isaacs

Aksiyon, Fantastik, Macera

## Tomb Raider

Maceracı babası Richard Croft'un (Dominic West) gittiği bir keşif gezisinden hiç dönmemesi yüzünden, genç Lara Croft (Alicia Vikander), babasını 7 yıldır görmemiştir. 21 yaşındaki Croft'un hayatta hiçbir görünür amacı yoktur, okulunda sık sık devamsızlık yapmakta, bisiklet kuryeliği işiyle güç bela hayatta kalmaktadır. Nitekim babasının hayatta olmadığı gerçeğini kabullenemeyen Croft, bu nedenle babasından kalacak büyük mirası ve şirket sahipliğini de reddetmiştir. Babasının yok oluşundaki sırrı çözmeye kararlı olan Lara Croft, sadece gitmesi bile çok tehlikeli olan mitolojik sırlarla dolu bir adaya çıkarak inanılmaz tehlikelerle dolu bir maceraya atılır.

**Yönetmen** | Roar Uthaug  
**Oyuncular** | Alicia Vikander, Daniel Wu, Dominic West, Walton Goggins, Alexandre Willaume

Dram, Gerilim

## Çocuklar Sana Emanet

Bir trafik kazasının travmasını atlattırmaya çalışan iç mimar Kerem'in şifacı bir kadın ve köylülerle geçirdiği arınma sürecinin anlatıldığı filmin yönetmenliğini Çağan Irmak üstleniyor. Engin Akyürek, Şerif Sezer, Hilal Altınbilek, Birsen Dürülü, Osman Alkaş'ın oyuncu kadrosunda yer aldığı filmin senaryosu da Çağan Irmak'a ait.

**Yönetmen** | Çağan Irmak  
**Oyuncular** | Engin Akyürek, Şerif Sezer, Hilal Altınbilek, Birsen Dürülü, Osman Alkaş



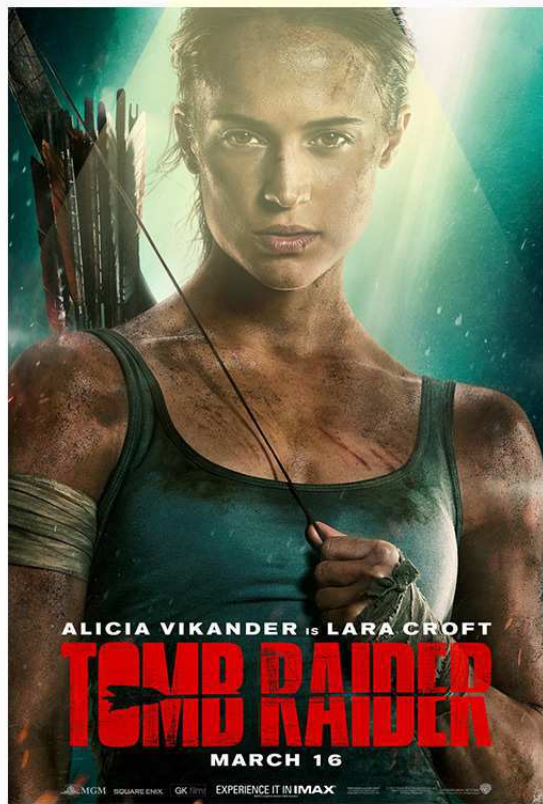
**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 16 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 23 Mart 2018



Dram

## Kar

20'li yaşlarında ve hala lise öğrencisi olan Müzeyyen'in zamanının çoğunu Bekir, Ebru, Hazerhan, Ferdane ve Kadir'den oluşan arkadaş grubu ile geçirir. Bütün günahları arkadaşları ile paylaşan, annesi ile hiç iletişimi olmayan Müzeyyen'in hayatı, hiç görmediği ama dokuz yaşından beri varlığından haberdar olduğu kardeşi Ali'nin gelmesiyle değişir. Müzeyyen'in varlığını, onun annesiyle kendi babasının yirmi yıl önceki yasak ilişkisini, annesi Müzeyyen'e hamile kalınca babasının onları terk etmesini, hepsini yeni öğrenen Ali, yarıyıl tatilini de fırsat bilerek Müzeyyen'le tanışmaya Antalya'nın arka sokaklarına gelir. Başlarda Ali'yi kabul etmeyen Müzeyyen bir süre sonra onu hayatına dahil eder. Ali'nin artık iki amacı vardır; birincisi Müzeyyen'i Bolu'ya götürüp, kendisi gibi bir yaşam standardına erişmesini sağlamak, diğeri ise Müzeyyen'e babası gibi olmadığını kanıtlamaktır.

**Yönetmen** Emre Erdoğan

**Oyuncular** Doğan Yıldız, Hazar Ergüçlü, Ümit Çırak, Halil Babür, Ozan Uygun

Aksiyon, Fantastik, Komedi

## Kayıp Prenses The Stolen Princess

Cesur şövalyelerin, güzel prenseslerin ve savaştan büyücülerin zamanında geçen hikâyede Ruslan, şövalye olmanın hayalini kuran bir sanatçıdır. Güzeller güzeli Mila ile tanışır ve ona aşık olur. Onun kralın kızı olduğu aklının ucuna bile gelmemiştir. Fakat bu iki aşığın mutluluğu uzun sürmeyecektir. Kötü bir büyücü olan Chernomor, sihirli bir güçle Ruslan'ın gözlerinin önünde Mila'yı kaçıtır. Ruslan, tüm engelleri aşip prensesi kurtarmak ve gerçek aşkın her şeyden daha üstün olduğu kanıtlamak için Chernomor'un peşine düşer.

**Yönetmen** Oleg Malamuzh

**Oyuncular** Alyson Leigh Rosenfeld, Mykola Boklan

Bilim Kurgu, Aksiyon, Macera

## Pasifik Savaşı: İsyan Pacific Rim: Uprising

Babasının uzaylılara karşı kahramanca ölümü sırasında Jaeger pilotluğu eğitimine devam etmekte olan Jake, babasının ölümünün ardından eğitimini terk eder. Bir zamanların umut vadeden pilotuyken suç dünyasına bulaşan Jake'e uzaklaştığı kız kardeşi Mako Mori tarafından son bir şans tanınır. Savaşın gölgesinde büyüyen cesur yeni nesil pilotlara liderlik etmekte olan Mako, dünyayı tehdit eden yeni bir tehlikeye karşı mücadele vermektedir. Yetenekli pilot Lambert ve 15 yaşındaki Jaeger hackerı Amara ile güçlerini birleştiren Jake, elinde kalan tek aile ile birlikte dünyanın gördüğü en güçlü savunma hattı olma yoluna baş koyar...

**Yönetmen** Steven S. DeKnight

**Oyuncular** John Boyega, Scott Eastwood, Tian Jing, Adria Arjona, Rinko Kikuchi

Belgesel, Dram

## Zat-ı Mahfuz

Sedat Yetkin'in yazıp yönettiği "Zat-ı Mahfuz", Bapir Film yapımıdır. Geçmiş tarihlerde Bitlis ilinde yaşamış, kısa süre içerisinde Dünya tarihine ve İslam tarihine büyük nam salmış tarih kitaplarında okutulan büyük şahsiyetlerin, Said'i Nursi, Müştak Baba, Şükrü Bitlis'i, Şems'i Bitlis'i, İdris'i Bitlis'i gibi büyük filozofların oluşturduğu hikâye anlatılmaktadır. Büyük filozofların yaşadığı coğrafyada mekân ve olgu kullanılarak zatların yakınları, profesörler ve coğrafi görüntülerle oluşturulur. Kişilerin yaşamış olduğu olay örgüleri dilden dile aktarılan yaşam öyküleri ders, hayat, ilim notları aktarılır. Birbirini takip eden olaylar, biyografi dram serüveni kendine has dille beyazperdede gösterilir.

**Yönetmen** Sedat Yetkin

**Oyuncular** Beşir Öner, Taha Yasin Eyigün, Mehmet Demirtaş, Ahmet Özdemir

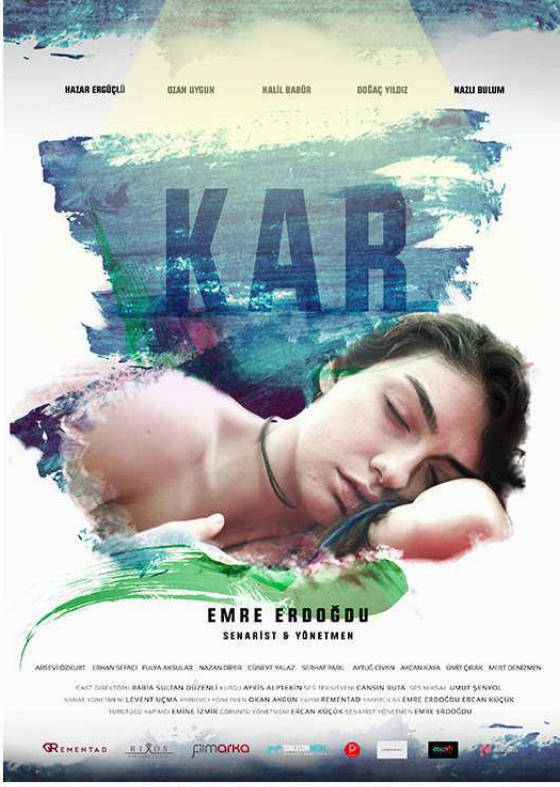
Komedi

## Arapsaçı

Eski bir aktörün şöhretli zamanlarından kalan deri ceket, rastlantısal olaylar sonucunda birbirinden farklı insanların hayatlarını kesiktirir. Üstüne üstlük ceketin içinde büyük ikramiye çıkmış loto kuponu vardır ve bundan kimsenin haberi yoktur. Elden ele gezen bu deri ceket, tüm karakterlerin hayatlarını kökünden değiştirecektir.

**Yönetmen** Ömer Faruk Yardımcı

**Oyuncular** Köksal Engür, Burak Satıbol, Şinasi Yurtsever, Ayhan Taş, Hakan Meriçliler



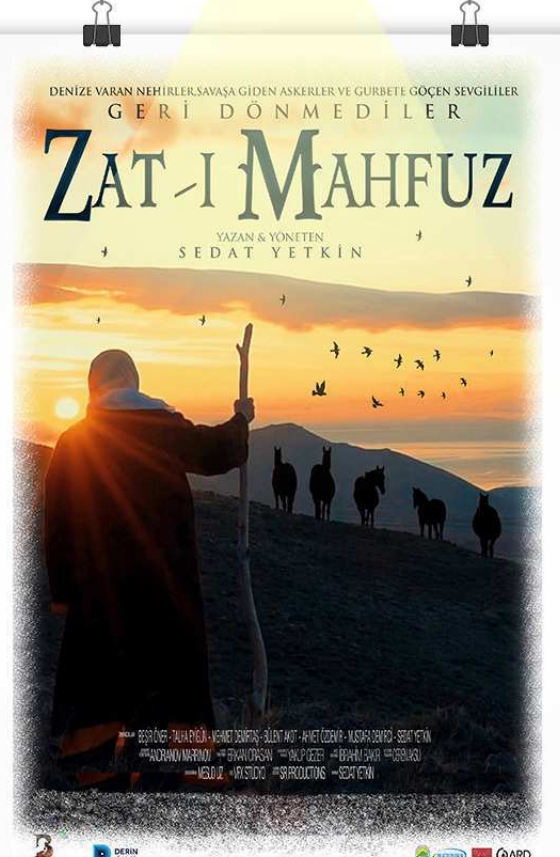
**Vizyon Tarihi** 23 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 23 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 23 Mart 2018



**Vizyon Tarihi** 23 Mart 2018



**ARAPSAÇI**  
YAKINDA SINEMALARDA  
www.arapsaciFilm.com

**Vizyon Tarihi** 30 Mart 2018



Bilim Kurgu, Aksiyon, Macera

## Başlat Ready Player One

Ailesini küçük yaşta kaybeden Wade Watts, gerçek dünyanın sıkıntılarından kaçmak için zamanını The Oasis adlı bir oyun evreninde geçirir. Oyunun milyoner kurucusu oyun evreninin içine bir anahtar saklamıştır ve öldüğünde tüm servetini ve oyunun kontrolünü bu anahtarı bulana vadetmektedir. Wade de bu macera dolu hazine avının peşine düşmüştür. Bir süre sonra her şey bir oyun olmaktan çıkıp acımasız bir rekabete dönüşür. Zira şirket hissedarları ve paragöz oyuncular hazineye herkesten önce ulaşabilmek için diğer yarışmacıları saf dışı bırakmak için her şeyi yapmaya hazırdır...

Yönetmenliğini başarılı yönetmen Steven Spielberg'ün üstlendiği ve senaryosunu Ernest Cline'in kaleme aldığı Ready Player One'in başrolünde Tye Sheridan ve Olivia Cooke yer alıyor.

<b>Yönetmen</b>	Steven Spielberg
<b>Oyuncular</b>	Simon Pegg, Ben Mendelsohn, Olivia Cooke, Julia Nickson, Mark Rylance

Komedi

## Bizim Köyün Şarkısı

İstanbul'da yaşayan ve son derece rahat bir hayatı olan Çınar'ın hayatı, hiç beklemediği bir olay sonucu bambaşka bir seyre girmiştir. Babasının maddi sıkıntıları nedeniyle kız kardeşi Zeynep ile birlikte babasının köyüne, yani dedesinin yanına taşınmışlardır. Hiç aşına olmadığı köy hayatına alışmaya, İstanbul özlemini bastırmaya çalışan Çınar, şartlar ne kadar zor olursa olsun hayallerini izlemenin mümkün olduğunu burada öğrenecektir. Yıllardır katılmak istediği Geleceğin Müzisyenleri adlı bir müzik yarışmasına, köydeki yeni arkadaşlarıyla katılmak için var gücüyle çalışacaktır.

<b>Yönetmen</b>	Tuğçe Soysop
<b>Oyuncular</b>	Berat Efe Parlar, Tansel Öngel, Güneş Sayın, Sezai Aydın, Esat Polat Güler

Korku

## Kabus

Tuncer Gürbüz'ün yönetmen koltuğunda oturduğu korku, gerilim türündeki film "Gürbüz Prodüksiyon" yapımıdır.

<b>Yönetmen</b>	Tuncer Gürbüz
<b>Oyuncular</b>	Mustafa Arya, İlayda Özdoğan, Yaşar Aydınlioğlu, Ece Baykal, Mehmet Tanrıöver, Yavuz Çetin, Gülten Keskin, Cengiz Demir Öztürk

Aksiyon

## Kana Kan: Misilleme Kickboxer: Retaliation

MMA (Karma dövüş sanatları) şampiyonu Kurt Sloane, öldürülen erkek kardeşinin intikamını almasından bir yıl sonra, kendini bir kez daha Tayland'ta bulur. Güçlü bir gangster tarafından kaçırılan ve hapsedilen Sloane'un özgür kalmak için tek bir şansı vardır; o da 180 kiloluk, güçlendirici ilaçlar etkisindeki bir dövüşçüye karşı, illegal bir şekilde gerçekleşecek olan ölümcül maçı kazanmaktır. Hayatta kalmak için hiç girmediği kadar sıkı bir çalışmaya girmek zorunda olan Sloane, efsanevi usta Durand ve kendisi gibi hapis tutulan Briggs'in yardımıyla özgürlüğe giden tek yoldan sağ çıkabilmek için mücadeleye başlayacaktır...

<b>Yönetmen</b>	Dimitri Logothetis
<b>Oyuncular</b>	Jean-Claude Van Damme, Mike Tyson, Ronaldinho Gaúcho, Sara Malakul Lane, Sam Medina

Dram

## Kelebekler

"Sarmaşık"ın ödüllü yönetmeni Tolga Karaçelik'in yönetmenliğini üstlendiği "Kelebekler" birbirini çok az tanıyan üç kardeşin hikayesini anlatıyor. Bu üç kardeş, yıllardır haber almadıkları babalarının aramasıyla bir araya gelmek zorunda kalıyorlar. Filmin kadrosunda Bartu Küçükçağlayan, Tuğçe Altuğ, Tolga Tekin, Serkan Keskin, Hakan Karsak, Ezgi Mola, Ercan Kesal gibi oyuncular rol alıyor.

<b>Yönetmen</b>	Tolga Karaçelik
<b>Oyuncular</b>	Tolga Tekin, Bartu Küçükçağlayan, Tuğçe Altuğ, Serkan Keskin, Hakan Karsak



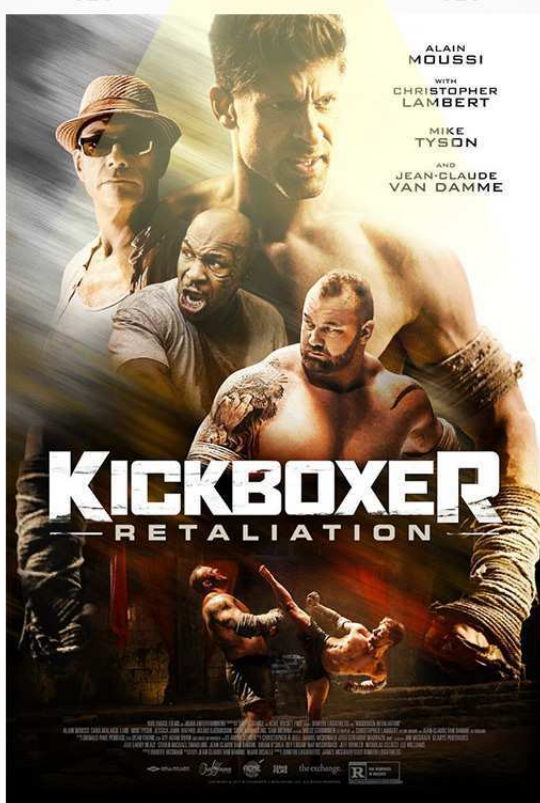
Vizyon Tarihi 30 Mart 2018



Vizyon Tarihi 30 Mart 2018



Vizyon Tarihi 30 Mart 2018



Vizyon Tarihi 30 Mart 2018



Vizyon Tarihi 30 Mart 2018







# Görüşlerinizi önemsiyoruz :)



## Nice to Meet **You**